

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 13 SEPTEMBRE 2021

Pour une bonne conservation, à la réception de votre boîte, vérifier son contenu et réfrigérer (et congeler les items qui doivent l'être) le tout le plus rapidement possible.

Lire attentivement les instructions de chaque repas avant la préparation de ces derniers

Pour recommander : Rendez-vous sur notre site web au

www.restaurantbaumann.com

Pour toutes questions ou informations, vous pouvez nous joindre par courriel (info@restaurantbaumann.com) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

BON APPÉTIT !!

BOL BURRITOS AU BŒUF, RIZ AUX HARICOTS, SAUCE À L'AVOCAT

Ce repas comprend :

- Bol burritos
- Sauce à l'avocat
- Tomates/laitue iceberg (Utiliser la moitié de la laitue seulement. L'autre moitié est pour le repas de poulet pitas)
- Fromage cheddar

INGRÉDIENTS :

Pointe de surlonge de bœuf (riz étuvé, tomates en dés, épices tex-mex, épices mexicaines, base de poulet, haricots noirs, haricots rouges, maïs, sel, poivre), SAUCE AVOCAT (crème sûre, lime, avocat, coriandre, sel, poivre), tomates, laitue iceberg, fromage cheddar/Monterey Jack

ALLERGIES :

LAIT ET SOYA (FROMAGE CHEDDAR), LAIT (SAUCE AVOCAT), SOYA (BOL BURRITOS)

PRÉPARATION :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le bol burritos pendant 15 à 20 minutes.

Laver les tomates et la laitue iceberg. Couper les tomates en dés et la laitue en minces lanières. Réserver.

Sortir le sac de bol burritos puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir le bol burritos et le garnir de tomates, de laitue et de fromage cheddar. Ajouter la sauce à l'avocat.

Déguster!

***Note de congélation :** Le bol burritos se congèle.

PIZZA AU SMOKED MEAT EFFILOCHÉ, SAUCE À LA MOUTARDE ET CORNICHONS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Croûte à pizza
- Smokedmeat
- Sauce moutarde/pickles
- Fromage mozzarella
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients:

Smokedmeat effiloché, SAUCE (oignons, moutarde, cornichons à l'aneth, crème, bouillon de poulet, stabilisateur, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (moutarde, vinaigre de vin rouge, légumes déshydratés, poudre d'ail, eau, huile de canola, sel poivre), pitas grecques

Allergies :

Blé et œufs (croûte pizza), lait et moutarde (sauce moutarde/pickles), lait (fromage mozzarella), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza puis les recouvrir de sauce à la moutarde/pickles. Ajouter un peu de fromage mozzarella. Ajouter le smokedmeat effiloché. Rajouter un peu de fromage mozzarella.
Cuire les pizzas pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et le fromage soit fondu et légèrement doré.

Dans un bol, mélanger la laitue mesclun et la vinaigrette à salade verte. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les pizzas accompagnées de salade verte

Déguster!

***Notes de congélation :** Le smokedmeat, le fromage mozzarella, la sauce moutarde/pickles et les croûtes à pizza se congèlent

PITAS SOUVLAKI DE POULET, SALADE GRECQUE, POMMES DE TERRE RÔTIÉS, SAUCE TZATZIKI

Ce repas comprend :

- Pitas pochés
- Poulet mariné
- Pommes de terre rôties
- Sauce tzatzíki
- Vinaigrette grecque
- Fromage feta émietté
- Poivrons/tomates/concombre
- Laitue iceberg (La moitié seulement, l'autre est pour le bol burritos)

Ingrédients :

Poitrine de poulet de grains (huile de canola, épices grecques, poudre d'ail, origan), pommes de terre (huile de canola, poudre d'ail, fines herbes), TZATZIKI (concombre, yaourt, jus de citron, persil, sel, poivre), poivron rouge, poivron vert, tomates, concombre libanais, pitas pochées, VINAIGRETTE (jus de citron, eau, moutarde de Dijon, miel, épices grecques, origan, olives Kalamata, huile de canola)

Allergies :

Blé et œufs (pitas pochés), lait (tzatziki), moutarde (vinaigrette grecque)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F et le four à 350F.

Cuire le poulet mariné pendant 5 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Réserver.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 10 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver la laitue iceberg, les tomates, les poivrons et les concombres. Découper les tomates et les poivrons en petits dés et les concombres en rondelles. Couper la laitue en fines tranches.

Dans un bol, mélanger les légumes couper. Ajouter la vinaigrette grecque puis le fromage feta émietté. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Avec minutie, ouvrir les pitas pochés dans le sens de la longueur (pour séparer chaque côté pour ouvrir la pochette).

Une fois le poulet cuit, le couper en morceaux de tailles appropriées pour garnir les pitas pochés. Garnir les pochettes avec le poulet. Ajouter la sauce tzatzíki. Et la laitue iceberg.

Servir les pitas accompagnées de pommes de terre et de salade grecque.

Note de congélation : Les pitas pochés, le poulet mariné et le fromage feta se congèlent.

SALADE DE FARFALLE AUX CREVETTES, TOMATES RAISINS, FROMAGE BOCCONCINI, HARICOTS VERTS, ROQUETTE, VINAIGRETTE

Ce repas comprend :

- Pâtes
- Crevettes
- Tomates raisins
- Fromage bocconcini
- Haricots verts
- Roquette
- Vinaigrette pesto

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, crevettes, tomates raisins, fromage bocconcini, haricots verts, roquette, VINAIGRETTE (pesto de basilic sans noix, olives kalamata, jus de citron, huile de canola, sel, poivre, miel, moutarde de Dijon, ail)

ALLERGIES :

Lait (fromage bocconcini), blé (pâtes alimentaires), moutarde (vinaigrette pesto)

PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter puis refroidir à l'eau froide. Ajouter un filet d'huile. Réserver.

Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire sauter les haricots verts avec un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Refroidir au réfrigérateur. Réserver.

Laver les tomates puis les couper en deux.

Couper les bocconcini en deux ou en quatre.

Réserver.

Dans un bol, mélanger la roquette, **les crevettes**, les pâtes cuites, les haricots verts refroidis, les tomates raisins et les bocconcini coupés. Ajouter une partie de la vinaigrette au pesto. Saler et poivrer au goût.

Rajouter de la vinaigrette au besoin.

Servir et déguster!

***Note de congélation :** Les crevettes et les fromage bocconcini se congèlent.

CÔTELETTES DE PORC, SAUCE À LA COURGE BUTTERNUT, GRATINS DAUPHINOIS

Ce repas comprend:

- Côtelettes de porc
- Sauce à la courge
- Gratin dauphinois (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Côtelettes de porc, SAUCE (oignons, courge butternut, bouillon de poulet, sirop d'érable, eau, clou de girofle, fécule de maïs, sel, poivre), GRATIN (pommes de terre, crème, fromage emmental, amidon de pommes de terre, sel, méthylcellulose, arôme d'ail naturel, épices)

Allergies :

Lait (gratins dauphinois)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F et le four à 450F

Sur une plaque de cuisson, déposer les gratins dauphinois et les cuire au four pendant 30 à 40 minutes.

Assaisonner les côtelettes de porc avec vos épices favorites puis les cuire sur le BBQ pendant 5 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce à la courge en remuant de temps en temps. Réserver.

Servir les côtelettes grillées accompagnées de sauce à la courge et de gratin dauphinois.

Déguster!

***Note de congélation :** Les côtelettes et la sauce à la courge se congèlent.