

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 20 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 POKÉ AUX CREVETTES TOUT GARNI

Ce repas comprend :

- Riz poké
- Crevettes
- Edamame (faire décongeler les fèves au réfrigérateur 24h avant la recette)
- Concombre libanais
- Chou rouge
- Sauce Wafu

INGRÉDIENTS :

Crevettes, riz au jasmin (vinaigre de riz, sel, sucre), fèves edamame, chou rouge, concombres libanais, SAUCE WAFU (mayonnaise, sauce soya, sauce tamari, miel, huile de sésames, graines de sésames, gingembre)

ALLERGIES :

ŒUFS, SOYA ET SÉSAMES (SAUCE WAFU)

PRÉPARATION :

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Nous voulons un riz tiède pour la recette.

Laver et couper les concombres en petites rondelles. Réserver.

Déposer le riz dans des bols, ajouter le chou rouge, les concombres et une bonne quantité de sauce Wafu. Ajouter les crevettes. Puis rajouter un peu de sauce Wafu.

Déguster!

***Note de congélation :** Les crevettes se congèlent.

QUESSADILLAS AU POULET, SAUCISSES ET SALSA DE TOMATES ET MAÏS, TREMPETTE AU FROMAGE

Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Mix quessadillas
- Tremlette au fromage
- Fromage râpé

Ingrédients:

QUESSADILLAS (poulet de grains, saucisses chorizo, tomates en dés, maïs, oignons, poivrons verts et rouges, haricots rouges, épices tex-mex, sel, poivre, stabilisateur), pâtes tortillas, TREMPETTE (crème sûre, fromage à la crème, oignons verts, épices tex-mex, fromage feta), fromage cheddar/Monterey Jack râpé

Allergies :

Soya et lait (fromage râpé), lait (tremlette au fromage), blé (pâtes tortillas)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le mix à quessadillas pendant 10 à 15 minutes.

Faire tempérer la tremlette au fromage (soit en la réchauffant légèrement au four micro-ondes ou en la laissant sur le comptoir pendant la préparation).

Sortir le sac de mix quessadillas de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures)

Sur une plaque de cuisson, déposer les tortillas. Garnir la moitié des pâtes avec le mix à quessadillas, ajouter le fromage râpé.

Enfourner les quessadillas jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Couper les quessadillas en quatre.

Servir avec la tremlette au fromage

Déguser!

***Notes de congélation :** Tous les items se congèlent.

PILONS DE CANARD, LAQUE À L'ORANGE ET SÉSAMES, SALADE D'ÉPINARDS, LÉGUMES FRAIS

Ce repas comprend :

- Pillons de canard
- Laque à l'orange et sésames
- Épinards
- Vinaigrette salade de canard
- Légumes salade de canard

Ingrédients :

Pillons de canard (gras de canard, sel), LAQUE (jus d'orange concentré, cassonade, gingembre, oignons, base de bœuf, sauce soya, vinaigre de riz, graines de sésames, huile de sésames, fécule de maïs, stabilisateur), VINAIGRETTE (vinaigre de cidre, vinaigre de vin blanc, eau, huile de canola, sel, poivre, poudre d'ail, légumes déshydratés, miel), courgettes, oignons, carottes, pois mange-tout

Allergies :

Soya (laque à l'orange), sulfite (vinaigrette salade de canard)

Préparation :

Préchauffer le BBQ ou le four à 450F

BBQ : Faire griller les pilons de canard en appliquant de la laque à l'orange pendant la cuisson. Cuire pendant 3 à 5 minutes de chaque côté.

FOUR : Sur une plaque de cuisson, faire cuire les pilons de canard en appliquant de la laque à l'orange pendant la cuisson. Cuire pendant 5 à 10 minutes de chaque côté.

Dans un bol, mélanger les épinards et les légumes frais. Ajouter de la vinaigrette à salade de canard.

Servir la salade puis les pilons de canard. Vous pouvez ajouter de la laque à l'orange sur les pilons en les servant.

Déguster!

Note de congélation : Les pilons de canard et la laque à l'orange se congèlent.

PÂTES, SAUCE À LA COURGE BUTTERNUT, FROMAGE ET BACON, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes
- Sauce à la courge
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (courges butternut, navets, oignons, sirop d'érable, eau, sel, poivre, bacon, fromage bocconcini, fromage de chèvre, crème, parmesan), laitue mesclun, VINAIGRETTE (eau, huile de soya, huile de canola, moutarde de Dijon, vinaigre, sucre, sel, poudre d'oignons, poudre d'ail, vinaigre de vin rouge, jus de citron, zeste de citron, graines de sésames, miel)

ALLERGIES :

Lait (sauce à la courge), moutarde (vinaigrette salade verte)

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.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce à la courge et mélanger.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce à la courge se congèle.

PORC AUX ÉPICES, SAUCE AUX POMMES ET SIROP D'ÉRABLE, GRATIN DAUPHINOIS, HARICOTS VERTS

Ce repas comprend:

- Porc
- Sauce aux pommes et érable
- Gratin dauphinois (GARDER CONGELÉ)
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Longe de porc (épices poulet et steak de Montréal), SAUCE (sirop d'érable, pommes, moutarde de Meaux, fécule de maïs, stabilisateur, base de poulet, oignons)

Allergies :

Lait (gratins dauphinois), moutarde (sauce pommes/érable)

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.

Vous pouvez couper le rôti de porc en format steak pour la cuisson et les cuire pendant 5 à 7 minutes de chaque côté sur le BBQ ou pendant 5 à 10 minutes de chaque côté au four.

Si vous souhaitez cuire le porc en entier :

BBQ : Saisir le porc à haute température puis baisser la température à 350F et cuire le rôti pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit comme vous le souhaitez

FOUR : Mettre le four à 350F et cuire le rôti pendant 30 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit comme vous le souhaitez.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce aux pommes/érable en remuant de temps en temps. Réserver.

Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les haricots verts. Saler et poivrer au goût.

Servir les côtelettes grillées accompagnées de sauce aux pommes, de haricots verts et de gratin dauphinois.

Déguster!

***Note de congélation :** Tous les items se congèlent.