

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 27 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](http://www.restaurantbaumann.com)

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

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

**BON APPÉTIT !!**

# SAUMON SAUCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS, LÉGUMES

## Ce repas comprend :

- Saumon
- Sauce crémeuse aux épinards
- Chou-fleur
- Carottes nantaises

## INGRÉDIENTS :

Saumon, SAUCE CRÉMEUSE (oignons, ail, huile de canola, beurre, farine, crème, vin blanc, épinards), chou-fleur, carottes

## ALLERGIES :

BLÉ ET LAIT (SAUCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS), POISSON (SAUMON), SULFITES, SAUCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 350F

Sur une moitié de plaque de cuisson, déposer les carottes en y ajoutant un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Sur l'autre moitié, déposer le filet de saumon et le réchauffer pendant 10 à 20 minutes. En cours de cuisson, vous pouvez ajouter de la sauce crémeuse aux épinards pour badigeonner le saumon.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, faire réchauffer la sauce crémeuse aux épinards tout en remuant de temps en temps.

Laver le chou-fleur puis le découper en petits fleurons. Dans une poêle avec un peu de beurre, faire caraméliser les fleurons de chou-fleur. Saler et poivrer au goût.

Servir le saumon accompagné de légumes et de sauce crémeuse aux épinards.

**\*Note de congélation :**Le saumon et la sauce crémeuse aux épinards de congèlent.

# GRILLED CHEESE AUX 3 FROMAGES, CRÈME DE TOMATES ET CRÈME SÛRE CIBOULETTE

## Ce repas comprend :

- Pains tranchés
- Fromages
- Crème de tomates
- Crème sûre ciboulette

## Ingrédients:

Pains blancs tranchés, fromage cheddar blanc et jaune, CRÈME DE TOMATES (jus de tomates, tomates broyées, crème, sel, poivre, cassonade, piment chili en flocons, eau), CRÈME SÛRE (ciboulette séchée, crème sûre, sel, poivre, poudre d'ail, légumes déshydratés, moutarde de Meaux, miel, poudre d'oignons)

## Allergies :

Blé (pains tranchés), lait (crème de tomates, fromage et crème sûre), moutarde (crème sûre ciboulette)

## Préparation :

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la crème de tomates en remuant de temps en temps.

Pour les grilledcheese, mettre 1 exemplaire de chaque fromage entre 2 tranches de pains puis, avec du beurre ou de la margarine, tartiner les côtés extérieurs du grilledcheese.

À feu moyen, dans une poêle, faire dorer le grilledcheese de chaque côté de 3 à 5 minutes.

Servir les grilledcheese accompagnés de crème de tomates. Ajouter une cuillère à soupe de crème sûre ciboulette en garniture sur la crème de tomates.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Les pains, les fromages et la crème de tomates se congèlent.

# JAMBALAYA AUX SAUCISSES ET POULET, ÉPIS DE MAÏS, RIZ ÉPICÉ AUX POIS VERTS

## Ce repas comprend :

- Jambalaya
- Riz

## Ingrédients :

JAMBALAYA (tomates en dés, tomates broyées, jus de tomate, céleris, poivrons, oignons, piment chili en flocons, épices cajun, sel, poivre, base de poulet, stabilisateur, poulet, saucisses italiennes douces, maïs), RIZ (riz étuvé, base de poulet, pois verts)

## Allergies :

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer la Jambalaya pendant 15 à 20 minutes.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps.

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

Servir la Jambalaya sur le riz.

Déguster!

**Note de congélation** :La Jambalaya se congèle.

# PÂTES « TACOS DE BŒUF ET FROMAGE », CRÈME SÛRE ÉPICÉE, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce tacos
- Crème sûre
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (bœuf, oignons, épices tex-mex, fromage à la crème, fromage de chèvre, oignons verts, persil, tomates en dés, jus de tomates, haricots rouges, cassonade, crème), CRÈME SÛRE (crème sûre, épicestajin, vin blanc, sel, poivre)

## ALLERGIES :

Lait (sauce tacos et crème sûre), sulfites (crème sûre)

## 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 tacos en y ajoutant un peu d'eau ou de lait pour la délayer un peu. Remuer 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 et mélanger

Servir les pâtes accompagnées de salade verte. Ajouter une cuillère à soupe de crème sûre sur les pâtes.

Déguster!

\***Note de congélation** :La sauce tacos se congèle.

# SALADE WALDORF AU JAMBON CONFIT, POMMES, CÉLERIS, ENDIVES ET VINAIGRETTE AU FROMAGE

## Ce repas comprend:

- Laitue iceberg
- Jambon
- Pommes/endive
- Céleris
- Sauce Ranch au fromage

## Ingrédients :

Laitue iceberg, jambon confit, pommes délicieuses rouges et jaunes, endives, céleris, VINAIGRETTE (mayonnaise, crème sûre, sel, poivre, persil séché, ail, huile de canola, fromage cheddar vieilli)

## Allergies :

Lait et œufs (sauce Ranch)

## Préparation :

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

Laver la laitue iceberg, les pommes, l'endive et les céleris.

Couper la laitue iceberg en morceaux appropriés pour une salade, les pommes en tranches fines ou en dés et ciseler l'endive finement.

Dans un bol, mélanger les items frais coupés et ajouter une partie de la sauce Ranch. Saler et poivrer au goût.

Sortir le sac de jambon de l'eau. Presser légèrement le sac de jambon pour l'effiloche. Ouvrir le sac (Attention aux brûlures).

Ajouter le jambon effiloché sur la salade. Ajouter de la vinaigrette au besoin.

Déguster!

**\*Note de congélation :**Le jambon se congèle.