

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 6 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 DE POULET, COUSCOUS ISRAÉLIEN, YAOURT AUX ÉPICES, LÉGUMES FRAIS

Ce repas comprend :

- Poulet
- Couscous israélien
- Yaourt aux épices
- Tomates raisins
- Légumes frais

INGRÉDIENTS :

Haut de cuisse de poulet de grains (épices poulet de Montréal, huile de canola), couscous israélien, YAOURT (yaourt nature, oignons verts, persil, pesto de basilic sans noix, ail, sel, poivre, fromage bocconcini, jus de citron), tomates raisins, carottes, courgettes vertes, oignons, pois mange-tout, céleris

ALLERGIES :

LAIT (YAOURT AUX ÉPICES)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ ou le four à 450F.

Faire cuire les hauts de cuisses de poulet pendant 5 à 8 minutes de chaque côté (BBQ) ou pendant 10 à 15 minutes (FOUR) ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Vous pouvez également cuire le poulet dans une poêle à feu moyen-élevé avec un peu de beurre.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire le couscous israélien pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Laisser reposer 10 minutes dans un grand bol. Ajouter un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Réserver.

Laver les tomates raisins et les couper en deux. Réserver.

Une fois le poulet cuit, le couper en morceaux de tailles appropriées.

Servir, au fond des bols, le couscous israélien cuit et refroidi, ajouter le poulet, les tomates, les légumes frais. Ajouter un filet de yaourt aux épices.

Déguster!

***Note de congélation :**Le poulet se congèle.

HOTS-DOG MICHIGAN, GAUFRETTES DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend :

- Saucisses de poulet (à congeler à la réception et à décongeler 24 heures avant au réfrigérateur)
- Sauce Michigan
- Pains hot-dog
- Gaufrettes de pommes de terre (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Saucisses de poulet style italiennes douces, SAUCE MICHIGAN (porc, bœuf, basilic, origan, piment chili en flocons, clou de girofle, sel, huile de canola, ail, oignons, céleris, carottes, poivrons verts et rouges, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates), gaufrettes de pommes de terre (fécule de pommes de terre), pains

Allergies :

Blé et œufs (pains hot-dog)

Préparation :

Préchauffer le BBQ ou le four à 450F.

Faire cuire les saucisses pendant 5 à 8 minutes de chaque côté (BBQ) ou pendant 10 à 15 minutes (FOUR) ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. (Astuce : lorsqu'elles sont prêtes, les saucisses seront fermes au touché!).

Sur une plaque de cuisson, déposer les gaufrettes de pommes de terre et les réchauffer pendant 12 à 18 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Réchauffer les pains hot-dog.

Garnir les pains chauds avec les saucisses de poulet et ajouter de la sauce Michigan par-dessus.

Servir accompagné de gaufrettes de pommes de terre.

Déguster!

***Notes de congélation :** Les saucisses et les pains se congèlent.

BURGER DE SAUMON EN CROÛTE DE PARMESAN TOUT GARNI, SAUCE AUX CONCOMBRES, SALADE DE ROQUETTE CITRON-PARMESAN

Ce repas comprend :

- Saumon en croûte de parmesan (GARDER CONGELÉ)
- Pains burger
- Sauce aux concombres
- Tomate/laitue iceberg
- Roquette
- Vinaigrette citron/parmesan

Ingrédients :

Saumon (parmesan, herbes, blé, œufs, lait), pains burgers, SAUCE (crème sûre, jus de citron, sel, poivre, concombres, persil, ail, huile de canola), tomate, laitue iceberg, roquette, VINAIGRETTE (jus de citron, citron, parmesan, herbes de Provinces, moutarde de Dijon, persil, sel, poivre, huile de canola, eau)

Allergies :

Œufs, blé et lait (saumon), blé et œufs (pains burgers), lait (sauce concombres), moutarde et lait (vinaigrette citron/parmesan)

Préparation :

Préchauffer le four à 400°F

Sur une plaque de cuisson, déposer les burgers de saumon en croûte de parmesan et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Réchauffer les pains burgers dans les dernières minutes de cuisson sur la même plaque.

Laver la tomate et la laitue iceberg.

Couper la tomate en rondelles et défaire la laitue iceberg en format burger

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette citron/parmesan et mélanger. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Garnir les pains avec les burgers de saumon en croûte, ajouter une rondelle de tomate et de la laitue puis une bonne quantité de sauce aux concombres.

Servir les burgers accompagnés de salade de roquette.

Déguster!

Note de congélation : Les pains se congèlent.

STEAK FRANÇAIS DE LA BOUCHERIE DU TERROIR, PAPILLOTE DE LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Steak français (les steaks sont congelés...nous conseillons de les laisser décongeler tranquillement au réfrigérateur ou, si vous les manger la journée même, de les décongeler dans l'eau froide dans le sac 30 minutes puis, 30 minutes à température pièce hors des sacs et assaisonné de vos épices préférées)
- Papillote de légumes

INGRÉDIENTS :

Pointe de surlonge de bœuf, oignons, carottes nantaises, pommes de terre, brocolis (huile de canola, sel, poivre)

ALLERGIES :

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 350F

Si les steaks sont décongelés. Sortir les steaks du sac puis assaisonner de vos épices préférées. Laisser à température pièce 30 minutes (Si les steaks sont congelés référez-vous à la note plus haut)

Emballer la papillote de légumes dans du papier aluminium bien scellé puis le déposer sur la grille du haut du BBQ. Faire cuire la papillote pendant une vingtaine de minutes puis, monter la température du BBQ à 450F et faire cuire les steaks pendant 2 à 4 minutes de chaque côté (tout dépendamment de la cuisson désirée).

Servir et déguster!

***Note de congélation :**

CASSEROLE DE TORTELLINIS À LA VIANDE, SAUCE ROSÉE, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Tortellinis (GARDER CONGELÉ)
- Sauce rosée
- Fromage mozzarella
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Tortellinis à la viande (porc, bœuf, épices), SAUCE ROSÉE (oignons, ail, huile de canola, jus de tomates, tomates broyées, crème, lait), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, épices grecques, vinaigre de vin rouge, sirop d'érable, sel, poivre, eau)

Allergies :

Sulfites (vinaigrette salade verte), lait (sauce rosée), blé et lait (tortellinis)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel.
Cuire les tortellinis pendant 5 à 7 minutes. Égoutter. Réserver.

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

Dans des petits bols, servir les tortellinis puis ajouter la sauce rosée par-dessus. Ajouter du fromage mozzarella. Puis mettre au four à 450F pendant quelques minutes jusqu'à ce que 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.

Servir les tortellinis gratinés accompagnés de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :**La sauce rosée se congèle.