

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 11 OCTOBRE 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 !!

PÂTES AU POULET, CHORIZO ET POIS VERTS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce crémeuse au chorizo
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Poulet

INGRÉDIENTS :

SAUCE CRÉMEUSE (oignons, chorizo doux, crème, bouillon de poulet, base de poulet, sel, poivre, vin blanc, eau), pâtes alimentaires, pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (persil, origan, basilic, poudre d'ail, légumes déshydratés, huile de canola, eau, sel, poivre, vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, poivrons, oignons)

ALLERGIES :

LAIT ET SULFITES (SAUCE CRÉMEUSE), MOUTARDE ET SULFITES (VINAIGRETTE), BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES)

PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel.

Cuire les pâtes pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le poulet pendant 10 minutes.

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

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse, les pois verts et le poulet. Mélanger.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce crémeuse et le poulet se congèlent.

SAUMON SAUCE AUX POIREAUX, POMMES DE TERRE, SALADE D'ÉPINARDS

Ce repas comprend :

- Saumon
- Sauce aux poireaux
- Pommes de terre rôties
- Épinards
- Vinaigrette salade épinards

Ingrédients:

Saumon atlantique (sel, poivre), SAUCE POIREAUX (poireaux, oignons, ciboulette, crème, poudre d'ail, légumes déshydratés, persil, bouillon de poulet, base de poulet, sel, poivre, eau, stabilisateur, piment chili en flocons, vin blanc), pommes de terre (sel, poivre, huile de canola), épinards, VINAIGRETTE (poivrons rouges, vin blanc, miel, el, poivre, eau, poudre de poivrons grillés, moutarde de Dijon)

Allergies :

Crème et sulfites (sauce poireaux), sulfites et moutarde (vinaigrette)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 10 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes

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

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

Dans un bol, mélanger les épinards et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Sortir le sac de saumon de l'eau et l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir le saumon avec les pommes de terre et la sauce aux poireaux. Accompagner de salade d'épinards.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le saumon et la sauce aux poireaux se congèlent.

MIJOTÉ DE BŒUF AU CHAMPIGNONS ET CAROTTES, BROCOLIS

Ce repas comprend :

- Mijoté de bœuf
- Brocolis

Ingrédients :

MIJOTÉ (pointe de surlonge de bœuf, champignons, carottes nantaises, base de bœuf, vin rouge, eau, sel, poivre, oignons, ail, féculé de maïs, stabilisateur), brocolis

Allergies :

Sulfites (mijoté de bœuf)

Préparation :

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

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Dans un poêle avec un peu de beurre, faire dorer et rôtir les fleurons. Saler et poivrer au goût.

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

Servir le mijoté de bœuf accompagné des fleurons de brocolis.

Déguster!

Note de congélation : Le mijoté de bœuf se congèle.

POULET GÉNÉRAL TAO

Ce repas comprend :

- Poulet panné (GARDER CONGELÉ)
- Bok choy/poivrons rouges
- Fèves germées
- Sauce général tao
- Riz basmati

INGRÉDIENTS :

Riz basmati, POULET (viande de cuisse de poulet, au, farine de blé, sel, tapioca, sucre, poivre blanc, gingembre, farine de riz, soya, œufs, lait écrémé, poudre d'ail, poudre d'oignons), poivrons rouges, bok choy, fèves germées, SAUCE TAO (oignons, gingembre, sirop d'érable, vinaigre de riz, sauce soya, piment chili en flocons, fécule de maïs, stabilisateur, eau, base de poulet)

ALLERGIES :

Blé, soya, œuf et lait (poulet panné), soya (sauce tao)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin, déposer le poulet panné et le réchauffer pendant 8 à 15 minutes en le retournant à mi-cuisson. Pour vérifier la chaleur interne du poulet, vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre d'un morceaux pendant quelques secondes.

Laver les poivrons, les bok choy et les fèves germées. Découper les poivrons en lanières et couper la base des bok choy pour ne garder que les feuilles. Dans une grande poêle avec un peu d'huile, faire sauter les poivrons/bok choy/fèves germées. Saler et poivrer au goût. Ajouter le tiers de la sauce tao dans la poêlée de légumes. Faire réchauffer le rester de la sauce tao dans un petit chaudron ou au four micro-ondes en remuant de temps en temps.

Dans un 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 poulet du four.

Servir dans des bols, le riz puis ajouter les légumes. Ajouter le poulet panné sur le dessus puis napper le tout de la sauce tao chaude

Déguster!

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

CASSEROLE DE SAUCISSES AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS, CHOU-FLEUR, ÉCRASÉ DE LÉGUMES RACINES

Ce repas comprend:

- Casserole de saucisses aux oignons
- Chou-fleur
- Écrasé de légumes racines

Ingrédients :

Casserole (saucisses italiennes douces, oignons, base de soupe à l'oignon, base de bœuf, sel, poivre, sirop d'érable, eau, fécule de maïs, vin rouge, carottes, céleris, demi-glace), chou-fleur, ÉCRASÉ (carottes, navets, patates douces, beurre, sel, poivre, pommes de terre en flocons (fécule de pomme de terre))

Allergies :

Sulfites (casserole), lait (écrasé de légumes racines)

Préparation :

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

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer l'écrasé de légumes racines en remuant de temps en temps. Vous pouvez ajouter un peu de lait pour détendre la texture de la purée au besoin.

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

Sortir le sac de casserole de saucisses de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir la casserole de saucisses aux oignons accompagnées de chou-fleur et de l'écrasé de légumes racines.

Déguster!

***Note de congélation :** La casserole et l'écrasé de légumes racines se congèlent.