

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 18 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 !!

TORTELLINIS À LA VIANDE, SAUCE CRÉMEUSE AUX HERBES, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Tortellinis (GARDER CONGELÉ)
- Sauce crémeuse aux herbes
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

SAUCE CRÉMEUSE (base de poulet, crème, estragon, pesto de basilic sans noix, persil, oignons, ail, sel, poivre), TORTELLINIS (porc, bœuf, épices, farine, œufs), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, huile de canola, sel, poivre, miel, moutarde de Dijon)

ALLERGIES :

LAIT (SAUCE CRÉMEUSE), BLÉ ET ŒUFS (TORTELLINIS), MOUTARDE ET SULFITES (VINAIGRETTE SALADE VERTE)

PRÉPARATION :

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

Cuire les tortellinis pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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.

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

Servir les tortellinis accompagnées de salade verte.

Déguster!

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

CREVETTES À LA PORTUGAISE, POMMES DE TERRE, MAÏS ET CHORIZO, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Crevettes à la portugaise
- Chou/carottes
- Vinaigrette chou

Ingrédients:

Crevettes (oignons, maïs, chorizo doux, tomates en dés, tomates broyées, poudre de poivrons rouges grillés, paprika, vin blanc), chou de Savoie, carottes, VINAIGRETTE (vinaigre blanc, moutarde jaune, miel, huile de canola, sel, poivre, persil)

Allergies :

Sulfites (crevettes à la portugaise), moutarde (vinaigrette chou)

Préparation :

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

Dans un bol, mélanger le chou/carotte et la vinaigrette à salade de chou. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Services les crevettes à la portugaise accompagnées de salade de chou.

Déguster!

***Notes de congélation** : Le sac de crevettes à la portugaise se congèle.

POITRINE DE DINDE MARINÉ À LA GRECQUE (GRATINÉE), SAUCE AUX CHAMPIGNONS, BROCOLIS ET CHOU-FLEUR, RIZ

Ce repas comprend :

- Poitrine de dinde
- Sauce aux champignons
- Fromage suisse tranché
- Brocolis
- Chou-fleur
- Riz

Ingrédients :

DINDE (huile de canola, vinaigre blanc, épices, ail haché), fromage suisse, SAUCE CHAMPIGNONS (base de bœuf et poulet, champignons, vin blanc, sel, poivre, poudre d'ail, légumes déshydratés, parmesan, oignons, ail, moutarde de Dijon)

Allergies :

Sulfites, moutarde et lait (sauce champignons)

Préparation :

Préchauffer le four à 325F

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), précuire le rôti de dinde pendant 10 à 15 minutes.

Sortir le sac de dinde de l'eau puis l'ouvrir (Attention au brûlures).

Déposer la dinde sur une plaque de cuisson puis finir la cuisson au four pendant 20 à 30 minutes.

Laver le brocoli et le chou-fleur et les découper en petits fleurons. Dans un poêle avec un peu de beurre, faire dorer et rôtir les fleurons de chou-fleur en premier puis ajouter les fleurons de brocolis lorsque les choux-fleurs commencent à prendre de la couleur. Saler et poivrer au goût.

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

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

Sortir la dinde du four. Découper en tranches. Remettre sur la plaque de cuisson et ajouter le fromage suisse. Faire fondre le fromage.

Servir la dinde gratinée avec les légumes au beurre et le riz. Ajouter la sauce aux champignons.

Déguster!

Note de congélation : Le fromage et la sauce aux champignons se congèlent.

PORC SAUCE À LA MOUTARDE, HARICOTS VERTS, NOUILLES AUX ŒUFS

Ce repas comprend :

- Rôti de porc
- Sauce à la moutarde
- Nouilles aux œufs
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

INGRÉDIENTS :

Porc (paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, épices poulet Montréal), SAUCE (vin blanc, oignons, crème, base de poulet, moutarde de Dijon, basilic), haricots verts, nouilles aux œufs

ALLERGIES :

Moutarde, lait, sulfites (sauce moutarde), blé (nouilles aux œufs)

PRÉPARATION :

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel, cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.

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

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

Servir le rôti de porc accompagné d'haricots verts et de nouilles aux œufs (vous pouvez également ajouter un peu de beurre et vos épices préférées avec les nouilles). Servir avec la sauce à la moutarde.

Déguster!

***Note de congélation :** Le porc et la sauce à la moutarde se congèlent.

CIABATTA AU POULET, MAYO AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS, FRITES DE PATATES DOUCES

Ce repas comprend:

- Ciabatta
- Poulet
- Fromage cheddar blanc tranché
- Mayo aux oignons
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Pains ciabatta, poulet de grains (épices), MAYO (mayonnaise, oignons, huile de canola, beurre, épices bbq chipotlé et érable), frites de patates douces (féculé de pommes de terre)

Allergies :

Ceufs et lait (mayo aux oignons), blé et œufs (pain ciabatta)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites de patates douces et les cuire pendant 12 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le poulet pendant 5 à 10 minutes.

Réchauffer les pains au four.

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

Garnir les pains chauds avec le poulet, ajouter le cheddar blanc et la mayonnaise aux oignons.

Enfourner quelques minutes pour que le fromage fonde.

Servir les sandwichs accompagnés de frites de patates douces.

***Note de congélation :** Les pains, le fromage et le poulet se congèlent.