

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 25 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 SAUCE CARBONARA AU SAUMON ET BROCOLIS

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce carbonara
- Brocolis
- Saumon

INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique (sel, poivre, huile de canola), SAUCE (base de poulet, bouillon de poulet (carottes, oignons, poivre, laurier, céleris), oignons, crème, bacon, persil, ail, sel, poivre), brocolis, pâtes alimentaires

ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), LAIT (SAUCE CARBONARA), POISSON (SAUMON)

PRÉPARATION :

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

Cuire les pâtes pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante) ou au four à 350F, réchauffer le saumon pendant 10 à 20 minutes.

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

Égoutter les pâtes puis les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce et les fleurons de brocolis. Mélanger.

Sortir le saumon puis le découper soit en petits morceaux, soit en portions plus grosses.

Servir les pâtes et ajouter le saumon.

Déguser!

***Note de congélation :** Le saumon et la sauce carbonara se congèlent.

BOL D'ORGE À L'ASIATIQUE, MÉDAILLONS DE PORC, LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Orge
- Porc
- Légumes

Ingrédients:

Porc (sauce soya, miel, sirop d'érable, huile de canola, huile de sésames, vinaigre de riz, gingembre, ail), orge (sauce soya, champignons, poireaux, huile de canola, sel, poivre, oignons verts), carottes, pois mange-tout, céleris, poivrons, oignons

Allergies :

Soya (porc et orge)

Préparation :

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

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

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer l'orge en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau.

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

Servir, dans des bols, l'orge puis ajouter le sauté de légumes et les médaillons de porc.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le porc et l'orge se congèlent.

POULET SAUCE AUX POMMES, HARICOTS VERTS, GRATINS DAUPHINOIS

Ce repas comprend :

- Poulet
- Sauce aux pommes
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Gratin dauphinois (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Poitrine de poulet de grains (sel, poivre), haricots verts, SAUCE (oignons, pommes, moutarde de Meaux, sirop d'érable, bouillon de poulet (carottes, céleris, laurier, poivre, oignons), sel, poivre, base de poulet), GRATIN (pommes de terre, crème, fromage emmental, amidon de pommes de terre, sel, méthylcellulose, arôme d'ail naturel, épices)

Allergies :

Moutarde (sauce pommes), lait (gratin dauphinois)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F

Sur une plaque de cuisson, déposer les gratins dauphinois et les cuire pendant 30 à 40 minutes.

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de poulet pendant 10 à 15 minutes.

Dans un 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 aux pommes en remuant de temps en temps.

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

Trancher le poulet puis le servir accompagner d'haricots verts et de gratin dauphinois. Ajouté la sauce aux pommes.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet et la sauce aux pommes se congèlent.

GYROS AU BŒUF ET AGNEAU, SAUCE À L'AIL, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Gyros de bœuf et agneau
- Pitas grecs
- Mayo à l'ail
- Laitue/tomate
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Gyros (bœuf, agneau, épices), MAYO (mayonnaise, ail, huile de canola, sel, poivre), pitas grecs, laitue mesclun, VINAIGRETTE (jus de citron, miel, épices grecques, sel, poivre, huile de canola, moutarde de Dijon)

ALLERGIES :

Moutarde (vinaigrette salade verte), blé (pitas), œufs (mayo à l'ail), lait, soya, moutardes (gyros)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, réchauffer les gyros pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Ajouter les pitas pour les réchauffer légèrement.

Laver la laitue et la couper en minces lanières. Laver la tomate et la couper en minces rondelles.

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

Garnir les pitas avec de la mayo à l'ail. Ajouter la viande à gyro. Puis ajouter la laitue et des rondelles de tomates.

Servir les gyros accompagnés de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** Les gyros et les pitas se congèlent.

SCHNITZEL DE POULET PANÉ, SAUCE TOMATES, MOZZARELLA, NOUILLES AUX OEUFS

Ce repas comprend:

- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tomates
- Fromage mozzarella râpé
- Nouilles aux oeufs

Ingrédients :

Poulet pané (Poitrine de poulet, eau, sel, épices, chapelure, farine de blé, amidon de maïs, lait, soya, persil séché, huile de canola, œufs), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, basilic, origan, sel, poivre), nouilles aux oeufs

Allergies :

Ceufs et blé (poulet pané et nouilles aux œufs), lait et soya (poulet pané)

Préparation :

Préchauffer le four à 400°F

Sur une plaque de cuisson, déposer les schnitzels de poulet et mettre au four. Cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et colorés.

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter, saler et poivrer au goût puis réserver.

Lorsque les schnitzels sont cuits, ajuster la température du four à BROIL puis ajouter de la sauce tomates sur les escalopes puis une bonne quantité de fromage mozzarella puis enfourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir le poulet pané accompagnés de nouilles aux œufs et de la sauce tomate restante.

Déguster!

.

***Note de congélation :** Le fromage et la sauce tomates se congèlent.