

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 4 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 !!

CASSOULET DE CANARD ET SAUCISSES, HARICOTS BLANCS, SAUCE TOMATE, SALADE DE ROQUETTE CITRON- PARMESAN

Ce repas comprend :

- Cassoulet
- Roquette
- Vinaigrette citron/parmesan

INGRÉDIENTS :

CASSOULET (canard, saucisses italiennes douces, jus de tomates, tomates en dés, carottes, oignons, persil, ail, vin blanc, sel, poivre, haricots blancs), roquette, VINAIGRETTE (ciboulette, citron, parmesan, huile de canola, eau, moutarde de Dijon, fines herbes)

ALLERGIES :

SULFITES (CASSOULET), MOUTARDE (VINAIGRETTE)

PRÉPARATION :

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

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

Retirer le sac de cassoulet de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir le cassoulet accompagné de la salade de roquette citron/parmesan.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de cassoulet se congèle.

PAD THAÏ AUX CREVETTES

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Sauce pad thaï
- Bokchoy/poivrons rouges
- Fèves germées
- Nouilles de riz

Ingrédients:

Crevettes, SAUCE (bouillon de poulet, eau, stabilisateur, piment chili en flocons, sauce chili thaï, ketchup, tomates broyées, lime, gingembre, cassonnade, ail, paprika, oignons), bokchoy, poivrons rouges, fèves germées, nouilles de riz

Allergies :

Blé (nouilles de riz)

Préparation :

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

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

Laver les poivrons et les bokchoy. Couper les poivrons en minces lanières et découper les bokchoy pour ne conserver que les feuilles. Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les poivrons puis, après quelques minutes, ajouter les bokchoy. Saler et poivrer. Réserver.

Porter une casserole d'eau à ébullition. Cuire les nouilles de riz pendant 3 minutes. Égoutter. Réserver.

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

Ajouter dans la poêle de légumes, les nouilles cuites, les crevettes et la sauce. Mélanger.

Servir et déguster!

***Notes de congélation** : Les crevettes et la sauce se congèlent.

ASSIETTE DE PORC À LA GRECQUE, SAUCE À L'AIL, RIZ AUX LÉGUMES, SALADE GRECQUE

Ce repas comprend :

- Porc
- Sauce à l'ail
- Riz aux légumes
- Poivrons verts/concombres
- Tomates raisins
- Fromage feta émietté
- Vinaigrette salade grecque

Ingrédients :

Porc (épices grecques, huile de canola, sel, poivre), riz étuvé (oignons, céleris, carottes, base de poulet), SAUCE À L'AIL (mayonnaise, ail, huile de canola, ciboulette), poivrons verts, concombres libanais, tomates raisins, VINAIGRETTE (olives kalamata, citron, sel, poivre, eau, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, épices grecques)

Allergies :

Ceufs (sauce à l'ail), Moutarde (vinaigrette grecque), fromage (fromage feta émietté)

Préparation :

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

Laver concombre, tomate et poivron vert. Couper le concombre en rondelles, les tomates raisins en 2 et les poivrons en dés. Dans un bol, mélanger les légumes coupés, le fromage feta émietté et la vinaigrette grecque. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le porc avec le riz et accompagné de la salade grecque et servir la mayo à l'ail en trempette

Déguster!

Note de congélation :Le porc et le fromage feta se congèlent.

SPAGHETTI AU POULET ET SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Sauce à spaghetti de poulet « Volailles de Cantons)
- Pâtes alimentaires
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (tomates broyées, poulet haché, chair de saucisses italiennes de poulet, oignons, pâte de tomates, tomates en dés, carottes, huile d'olive, vin blanc et rouge, ail, sucre, sel, épices), laitue mesclun, VINAIGRETTE (eau, huile de soya, huile de canola, moutarde de Dijon, vinaigre, sucre, sel, poudre d'oignons, poudre d'ail, vinaigre de vin rouge, jus de citron, zeste de citron, graines de sésames, moutarde)

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires), sulfites (sauce spaghetti), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

PRÉPARATION :

Porter une casserole d'eau à ébullition et cuire les pâtes pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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

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

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

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation** :La sauce spaghetti au poulet se congèle.

SANDWICH STEAK PHILLY, MOZZARELLA, GAUFRETTES DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend:

- Pains sous-marins
- Fromage mozzarella
- Gaufrettes de pommes de terre (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Mélange steak (pointe de surlonge de bœuf, base de bœuf, poivrons rouges et jaunes, oignons, sucre, sel, poivre), pains sous-marins, gaufrettes de pommes de terre (fécule de pommes de terre), fromage mozzarella

Allergies :

Blé (pains sous-marins), lait (fromage mozzarella)

Préparation :

Préchauffer le four à 450!

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

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. Réchauffer les pains sous-marins pendant quelques minutes.

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

Une fois les pains légèrement réchauffer, les garnir de mélange de bœuf et poivrons. Ajouter un peu de fromage râpé.

Remettre les sandwiches au four pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement fondu.

Servir les sandwiches accompagnés de gaufrettes de pommes de terre.

***Note de congélation :**Le sac de bœuf, les pains et le fromage se congèlent.