

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 15 NOVEMBRE 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

(serviceclients@restaurantbaumann.com) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

BON APPÉTIT !!

CANNELLONIS À LA VIANDE, SAUCE ROSÉE, MOZZARELLA, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Cannellonis sauce rosée
- Fromage mozzarella
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Cannellonis (semoule de blé dur, farine de blé enrichie, viande de porc, Albumen, Chapelure de blé grillée, farine de blé dur levants, levure sèche, protéines de soya concentrée colorant caramel, oignons, poudre d'haricot blanc, fromage ricotta, huile végétale de canola, base de bœuf, amidon de maïs, extrait de levure, tomates broyées, oignons, sel, sucre, pâte de tomates, tomates broyées, crème, basilic, origan, jus de tomates), VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, origan, huile de canola, eau, moutarde de Dijon, sel, poivre, miel), laitue mesclun

ALLERGIES :

BLÉ, LAIT, ŒUFS, SOYA (CANNELLONIS), MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE VERTE)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 350F

Sur une plaque de cuisson, déposer le plat de cannellonis et retirer le couvercle de plastique transparent. Ajouter le fromage mozzarella en vous assurant de recouvrir le plat au complet

Réchauffer de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit chaud et le fromage légèrement coloré. (Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre des cannellonis, environ 5 secondes, puis toucher la pointe du couteau pour vérifier sa chaleur interne).

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la laitue et la vinaigrette puis réserver.

Sortir du four et servir accompagné de la salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** Les cannellonis et le fromage mozzarella se congèlent

Pour les cannellonis congelés :

Enfourner de 45 à 1h15 minutes ou jusqu'à ce que le centre des cannellonis soient chauds et que le fromage soit doré. (Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre des cannellonis, environ 5 secondes, puis toucher la pointe du couteau pour vérifier la chaleur interne).

SANDWICH DE POULET PANÉ TONKATSU, BOK CHOY AU BEURRE, SALADE DE CHOU ASIATIQUE

Ce repas comprend :

- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Pains
- Sauce tonkatsu
- Bok Choy
- Chou asiatique
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients:

Poulet pané (Poitrine de poulet, eau, sel, épices, chapelure, farine de blé, amidon de maïs, lait, soya, persil séché, huile de canola, œufs), pains, bok choy, chou nappa et de Savoie, chou rouge, carottes, VINAIGRETTE (graines de pavot, vinaigre de riz, huile de sésames, huile de canola, moutarde de Dijon, sel, poivre, miel)

Allergies :

Blé, œufs, lait, soya (poulet pané), blé (pains), moutarde (vinaigrette salade asiatique)

Préparation :

Préchauffer le four à 400°F

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet pané et mettre au four. Cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et colorés. À la fin de la cuisson, ajouter les pains pour les réchauffer pendant quelques minutes.

Laver puis découper les bok choy en morceaux de la taille de votre choix. Dans une poêle avec du beurre, faire sauter les bok choy. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Dans un bol, mélanger le chou et la vinaigrette de salade asiatique. Saler et poivrer. Réserver.

Sortir le poulet pané et les pains du four. Sur une planche à découper, trancher le poulet en lanière. Garnier les pains avec une cuillère à souper de sauce tonkatsu. Déposer les lanières de poulet pané. (Vous pouvez ajouter d'autre sauce tonkatsu si désiré). Ajouter les bok choy au beurre dans le sandwich.

Servir les sandwichs accompagnés de salade de chou asiatique.

Déguster!

***Notes de congélation :** Les pains se congèlent.

ESCALOPES DE VEAU, SAUCE AUX CHAMPIGNONS, PURÉE DE CHOU-FLEUR À L'ÉRABLE, BROCOLIS

Ce repas comprend :

- Escalopes de veau (GARDER CONGELÉ jusqu'à 24h avant la confection de la recette. Décongeler les escalopes au réfrigérateur.)
- Sauce aux champignons
- Purée de chou-fleur à l'érable
- Brocolis

Ingédients :

Escalopes de veau Québec, SAUCE CHAMPIGNONS (oignons, champignons, vin rouge, bas de bœuf, crème, sel, poivre), PURÉE (chou-fleur, lait, crème, pommes de terre déshydratées, sel, poivre), brocolis

Allergies :

Lait, sulfites (sauce champignons), lait (purée chou-fleur)

Préparation :

Préchauffer une poêle à feu moyen-élevé.

Assaisonner les escalopes de veau avec vos épices préférées

Cuire les escalopes de veau dans la poêle de 3 à 5 minutes de chaque côté (si vous souhaitez une cuisson rosée, avec le veau c'est possible. Réduisez alors le temps de cuisson). Ajouter un peu de beurre à la fin de la cuisson.

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

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la purée de chou-fleur 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.

Servir la purée de chou-fleur au fond de l'assiette. Ajouter les escalopes de veau. Accompagner de fleurons de brocolis et ajouter la sauce aux champignons.

Déguster!

Note de congélation : La sauce aux champignons et la purée de chou-fleur se congèlent.

RISOTTO CRÉMEUX AUX CAROTTES ET ÉPINARDS, POIS VERTS

Ce repas comprend :

- Risotto
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Purée de carottes et épinards

INGRÉDIENTS :

Risotto, pois verts, PURÉE (carottes, épinards, ail, vin blanc, base de poulet, bouillon de poulet, crème, muscade, sel, poivre)

ALLERGIES :

Lait et sulfites (purée de carottes/épinards)

PRÉPARATION :

Dans une poêle à rebord haut ou dans un chaudron large à feu moyen, mettre le risotto et ajouter 8 onces d'eau.

Réchauffer le risotto et ajouter de l'eau au besoin jusqu'à ce que le riz soit tendre sous la dent. Ajouter la purée de carottes/épinards. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Ajouter les pois verts.

Servir et déguster!

*Astuce : vous pouvez ajouter un fromage râpé de votre choix dans cette recette 😊

***Note de congélation** : La purée de carottes/épinards se congèle.

POUTINE ITALIENNE À LA SAUCE VOLAILLES DES CANTONS, FROMAGE SKOUIK

Ce repas comprend:

- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Sauce Volailles de Cantons
- Fromage skouik

Ingrédients :

Frites de pommes de terre (fécule de pommes de terre), Sauce volailles des Cantons, fromage skouik

Allergies :

Lait (fromage skouik)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire, en les retournant à mi-cuisson, pendant 12 à 18 minutes (dépendant de la texture que vous souhaitez).

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

Sortir les frites du four. Saler au goût.

Monter les poutines : frites-sauce-fromage.

Déguster!

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