

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 1<sup>ER</sup> 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](http://www.restaurantbaumann.com)

Pour toutes questions ou informations, vous pouvez nous joindre par courriel ([info@restaurantbaumann.com](mailto:info@restaurantbaumann.com)) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

**BON APPÉTIT !!**

# PÂTES À LA CHAIR DE SAUCISSES, SAUCE CRÉMEUSE AU MAÏS, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce crémeuse au maïs
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Chair à saucisses

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (crème, maïs, oignons, ail, vin blanc, base de poulet, bouillon de poulet, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (moutarde, moutarde de Dijon, moutarde de Meaux, basilic, persil coriandre, sel, poivre, vinaigre de cidre, miel, huile de canola, pommes, bouillon de poulet)

## ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), LAIT ET SULFITES (SAUCE CRÉMEUSE AU MAÏS), MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE VERTE)

## 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 la chair à saucisses pendant 10 à 20 minutes.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse au maïs 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 puis les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce.

Sortir le sac de chair à saucisses de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Ajouter la chair à saucisses dans les pâtes et la sauce.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La chair à saucisses et la sauce crémeuse au maïs se congèlent.

# PAINS PLATS, SAUCE AU PESTO, CHORIZO, GARNITURE DE ROQUETTE CITRON/PARMESAN, POMMES DE TERRE AUX ÉPICES

## Ce repas comprend :

- Croûte pizza
- Chorizo
- Sauce tomates au pesto
- Vinaigrette citron/parmesan
- Roquette
- Pommes de terre

## Ingrédients:

Pitas grecs, SAUCE PESTO (jus de tomates, tomates broyées, vin blanc, oignons, ail, pesto de basilic sans noix, basilic, sel, poivre, crème), roquette, VINAIGRETTE (jus de citron, parmesan, fines herbes, miel, huile de canola), chorizo doux, pommes de terre (paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, huile de canola)

## Allergies :

Blé (croûte pizza et chorizo), lait et sulfites (sauce pesto et chorizo), lait (vinaigrette citron/parmesan)

## Préparation :

Préchauffer le four à 450F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 15 minutes.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza puis les recouvrir de sauce au pesto et tomates.

Découper les chorizos en mince rondelles puis les déposer sur les croûtes.

Cuire les pains plats pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante.

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

Sortir les pains plats du four puis les garnir avec la roquette. Ajouter un filet de vinaigrette par-dessus.

Servir accompagné de pommes de terre.

Déguster

**\*Notes de congélation :** Le chorizo et les pains plats se congèlent.

# POULET AU BEURRE, RIZ BASMATI ET HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Poulet
- Sauce poulet au beurre
- Riz basmati
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Poitrine de poulet de grains (épices tandoori), SAUCE (poivrons rouges grillés, tomates broyées, gingembre, ail, oignons, lait de coco, garam masala, cumin, poudre de cari jaune), riz basmati, haricots verts

## Allergies :

## Préparation :

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 le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau et en remuant de temps en temps.

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

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

Servir le riz au fond de l'assiette, ajouter le poulet puis la sauce. Accompagné d'haricots verts.

Déguster!

**Note de congélation :** Le poulet et la sauce poulet au beurre se congèlent.

# BURGERS DE SAUMON EN CROÛTE DE PARMESAN TOUT GARNI, CRÈME SÛRE À L'AVOCAT ET À LA LIME, FRITES DE PATATES DOUCES

## Ce repas comprend :

- Saumon en croûte de parmesan (GARDER CONGELER)
- Pains burgers
- Crème sûre
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)
- Crème sûre avocat/lime

## INGRÉDIENTS :

Pains burgers brioché, SAUMON (parmesan, herbes, blé, œufs, lait), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocats, coriandre, lime), frites de patates douces (fécule de pommes de terre), laitue iceberg, tomate

## ALLERGIES :

Poisson, lait, blé et œufs (saumon en croûte de parmesan), lait (crème sûre)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425°F

Sur une plaque de cuisson, déposer les burgers de saumon en croûte de parmesan et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Réchauffer les pains burgers dans les dernières minutes de cuisson sur la même plaque.

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.

Laver la tomate et la laitue iceberg.

Couper la tomate en rondelles et défaire la laitue iceberg en format burger

Garnir les pains avec les pavés de saumon en croûte, ajouter une rondelle de tomate et de la laitue puis une bonne quantité de crème sûre à l'avocat.

Servir les burgers de saumon accompagnés de frites de patates douces.

**\*Note de congélation :** Les pains se congèlent.

# SAUTÉ DE PORC TERIYAKI ET LÉGUMES

## Ce repas comprend:

- Porc
- Légumes

## Ingrédients :

Filet de porc Québec (tamari, miel, piment chili sucré), SAUCE TERIYAKI (bouillon de poulet, sauce soya, sucre, cassonade, miel, piment chili sucré, fécule de maïs, stabilisateur, ciboulette), pois mange-tout, carottes, céleris, poivrons rouges, oignons, courgettes

## Allergies :

Soya (sauce teriyaki)

## Préparation :

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

Laver puis couper les poivrons en minces lanières.

Dans un poêle avec un peu d'huile, faire sauter les légumes en ajoutant vos épices préférées. À la fin de la cuisson, ajouter un peu de beurre puis la moitié de la sauce teriyaki.

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

Servir les légumes sautés puis ajouter les médaillons de porc. Ajouter le restant de la sauce teriyaki sur le porc.

Déguster!

**\*Note de congélation :**Le porc se congèle.