

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 22 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

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

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

**BON APPÉTIT !!**

# PÂTES AUX CREVETTES À LA LOUISIANAISE, MAÏS, POIS VERT

## Ce repas comprend :

- Crevettes
- Sauce louisianaise
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Pâtes alimentaires

## INGRÉDIENTS :

Crevettes (épices Cajun), SAUCE (céleris, oignons, poivrons verts, chorizo doux, ail, maïs, tomates, crème, épices), pois verts

## ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), LAIT (SAUCE), FRUITS DE MER (CREVETTES)

## PRÉPARATION :

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter les pois verts, la sauce louisianaise et les crevettes. Bien mélanger.

Servir et déguster!

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

# SANDWICH CAPRESE AU SALAMI, SALADE DE ROQUETTE

## Ce repas comprend :

- Pains
- Salami
- Tomates
- Fromage mozzarella/skouik
- Mayo pesto
- Roquette
- Vinaigrette salade de roquette

## Ingrédients:

Pains focaccias au herbes, salami doux, tomates, fromage mozzarella, fromage skouik, MAYO (mayonnaise, pesto de basilic sans noix, basilic frais, sel, poivre), roquette, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre, eau)

## Allergies :

Blé (pains), œufs et moutarde (mayo pesto), lait (mozz/skouik)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400°F

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains et garnir les dessous avec les tranches de salami et le fromage mozz/skouik. Réchauffer quelques minutes ou jusqu'à ce que le pain soit croustillant et le fromage légèrement doré.

Laver et couper les tomates en rondelles. Réserver.

Sortir la plaque du four. Garnir les hauts de pains avec de la mayo pesto. Et ajouter les rondelles de tomates.

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

Servir les sandwichs accompagnés de salade de roquette.

**\*Notes de congélation :** Les pains, le salami et le fromage se congèlent.

# SAUTÉ DE BŒUF ASIATIQUE, NOUILLES DE RIZ, LÉGUMES

## Ce repas comprend :

- Bœuf
- Sauce asiatique
- Nouilles de riz
- Poivrons/brocoli

## Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf, SAUCE (bouillon de poulet, base de poulet, sauce soya, gingembre, ail, oignons, sauce chili thaïe, cassonade), nouilles de riz, poivrons rouges, brocoli

## Allergies :

Soya (sauce asiatique), blé (nouilles de riz)

## Préparation :

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles de riz pendant 3 minutes. Égoutter. Réserver.

Laver les poivrons et le brocoli. Couper les poivrons en lanières et le brocoli en petits fleurons.

Dans une grande poêle, faire sauter les fleurons de brocoli et les lanières de poivrons rouges avec un peu de beurre.

Sortir le sac de bœuf de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Ajouter le bœuf à la poêle. Ajouter un quart de la sauce asiatique.

Ajouter les nouilles de riz et le reste de la sauce asiatique.

Servir.

Déguster!

**Note de congélation :** Le bœuf et la sauce asiatique se congèlent.

# PILONS DE POULET À LA BASQUE, RIZ

## Ce repas comprend :

- Pilons de poulet (GARDER CONGELÉ) (Décongeler 24 heures à l'avance au réfrigérateur)
- Garniture basque
- Riz

## INGRÉDIENTS :

Poulet, GARNITURE BASQUE (smoked meat de bœuf, poivrons rouges et jaunes, oignons, ail, tomates en dés, tomates broyées, sucre, sel, poivre), riz étuvé

## ALLERGIES :

## PRÉPARATION :

Dans un grand bol, mélanger les pilons de poulet avec un filet d'huile et vos épices préférées (même une sauce BBQ si vous souhaitez)

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson. Déposer les pilons de poulet et cuire pendant 20 à 30 minutes en retournant les pilons à mi-cuisson

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la garniture basque en remuant de temps en temps.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps. Saler et poivrer au goût.

Servir, dans des bols, le riz et ajouter la garniture basque, ajouter les pilons de poulet.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La garniture basque se congèle.

# MIJOTÉ DE PORC À LA GUADALAJARA, POMMES DE TERRE RÔTIES

## Ce repas comprend:

- Mijoté de porc
- Pommes de terre rôties
- Crème sûre à la lime

## Ingrédients :

MIJOTÉ (filet de porc, base de bœuf, oignons, épices, haricots rouges et blancs), pommes de terre, crème sûre (lime, miel, sel, poivre)

## Allergies :

Lait (crème sûre lime)

## Préparation :

Préchauffer le four à 425F

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

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

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

Servir le mijoté de porc accompagné de pommes de terre et de crème sûre à la lime.

Déguster!

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