

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 29 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) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

**BON APPÉTIT !!**

# PÂTES SAUCE TOMATES ET POIVRONS AU FROMAGE À LA CRÈME, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce tomates/poivrons
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (ail, poivrons rouges et jaunes, oignons, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, fromage à la crème, crème, sel, poivre, sucre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, épices italiennes, sel, poivre, huile de canola, eau)

## ALLERGIES :

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

## PRÉPARATION :

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 tomates/poivrons 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.

Servir et déguster!

**\*Notes de congélation :** La sauce se congèle.

# GRILLED CHEESE 3 FROMAGE, CRÈME DE CAROTTES ET COCO

## Ce repas comprend :

- Pain tranché
- Fromage
- Crème de carottes/coco

## Ingrédients:

Pain blanc tranché, fromage (suisse, cheddar jaune et blanc), SOUPE (oignons, carottes, lait de coco, miel, bouillon de poulet, base de poulet, piment chili sucré, sel, poivre, eau)

## Allergies :

Blé (pains), lait (fromages)

## Préparation :

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la crème de carottes/coco en remuant de temps en temps.

Pour les grilled cheese, mettre 1 exemplaire de chaque fromage entre 2 tranches de pains puis, avec du beurre ou de la margarine, tartiner les côtés extérieurs du grilled cheese.

À feu moyen, dans une poêle, faire dorer le grilled cheese de chaque côté de 3 à 5 minutes.

Servir les grilled cheese accompagnés de crème de carottes/coco.

Déguster!

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

# CÔTELETTES DE PORC, SAUCE MIEL ET GINGEMBRE, RIZ ET BROCOLI

## Ce repas comprend :

- Côtelettes de porc
- Sauce miel/gingembre
- Riz
- Brocoli

## Ingrédients :

Longe de porc du Québec, SAUCE (gingembre, ail, ananas, eau, fécule de maïs, sauce soya, miel), riz basmati, brocoli

## Allergies :

Soya (sauce miel/gingembre)

## Préparation :

Préchauffer une grande poêle à feu moyen-élevé. Assaisonner les côtelettes de porc avec vos épices préférées. Cuire les côtelettes dans un peu de beurre et d'huile pendant 3 à 4 minutes de chaque côté.

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.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce miel/gingembre pendant quelques minutes en remuant de temps en temps.

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Dans la même poêle que les côtelettes, faire sauter les brocolis. Saler et poivrer au goût.

Servir les côtelettes sur un petit peu de riz accompagné de fleurons de brocolis. Ajouter la sauce miel/gingembre.

Déguster!

**Note de congélation :** Les côtelettes et la sauce miel/gingembre se congèlent.

# QUÉSADILLAS AU POULET, CRÈME SÛRE AVOCAT/LIME, POMMES DE TERRE RÔTIES

## Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Mélange quésadillas au poulet
- Fromage râpé
- Crème sûre avocat/lime
- Pommes de terre rôties

## INGRÉDIENTS :

Pâtes tortillas de maïs, QUÉSADILLAS (poulet de grains, tomates en dés, maïs, poivrons, épices tex-mex, vinaigre blanc, sucre, sel, poivre), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, coriandre, lime), pommes de terre (jus de lime, sel, poivre), fromage cheddar/Monterey Jack

## ALLERGIES :

Lait (fromage et crème sûre), blé (pâtes tortillas)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 10 à 25 minutes.

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

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les tortillas. Garnir la moitié des pâtes avec le mix à quésadillas, ajouter le fromage râpé.

Enfourner les quésadillas jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Couper les quésadillas en quatre.

Servir accompagné de pommes de terre.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pâtes tortillas, le mélange quésadillas et le fromage râpé se congèlent.

# SAUMON LAQUÉ À L'ÉRABLE, COUSCOUS, SALADE D'HARICOTS ET DE TOMATES

## Ce repas comprend:

- Saumon à l'érable
- Couscous
- Haricots jaunes (GARDER CONGELÉ)
- Tomates raisins
- Vinaigrette salade haricots

## Ingrédients :

Saumon (sirop d'érable, sel, poivre, sauce érable et piment chipotlé), couscous, haricots jaunes, tomates raisins, 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)

## Allergies :

Soya, sulfites et moutarde (vinaigrette salade haricots), poisson (saumon)

## Préparation :

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

Dans une poêle avec de l'huile, faire sauter les haricots. Saler et poivrer au goût puis refroidir. Nettoyer les tomates raisins puis les couper en deux.

Dans un bol, mélanger les haricots, les tomates et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût.

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût. Mélanger avec les mains pour s'assurer que les grains soient bien séparés. Réserver

Sortir le sac de saumon de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures) ou du four.

Servir le saumon avec le couscous chaud puis accompagné de la salade d'haricots/tomates.

Déguster!

**Note de congélation** : Le saumon se congèle.