

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 8 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 (info@restaurantbaumann.com) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

BON APPÉTIT !!

PÂTES AU POULET, SAUCE À LA COURGES ET ÉPICES D'AUTOMNE, POIS VERTS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce à la courge
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (oignons, ail, courges musquées, muscade, cannelle, clou de girofle, bouillon de poulet, base de poulet, sel, poivre), poulet de grains (sel, poivre), pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, vinaigre de cidre, moutarde de Dijon, huile de canola, épices de poulet Montréal, sel, poivre)

ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), MOUTARDE ET SULFITE (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 le poulet pendant 10 à 20 minutes.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce à la courge 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 puis les pois verts

Sortir le sac de poulet de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Ajouter le poulet dans les pâtes. Mélanger

Servir

Déguser!

***Note de congélation :** Le poulet et la sauce à la courge se congèlent.

CREVETTES À LA VIETNAMIENNE

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Légumes
- Mayo épicée
- Riz collant

Ingrédients:

Crevettes (sauce soya, huile de canola, sauce chili thaïe, miel, cassonnade, jus de lime, vinaigre de riz, huile de sésame, ail), pois mange-tout, oignons, poivrons, carottes, céleris, courgettes, laitue iceberg, MAYO (mayonnaise, sauce chili thaïe, gingembre, sauce chili, huile de sésame), riz (vinaigre de riz, sucre)

Allergies :

Fruits de mer et soya (crevettes), œufs (mayo épicée)

Préparation :

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

Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les légumes (sans la laitue). Saler et poivrer au goût!

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 la laitue iceberg et la ciseler finement. Réserver.

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

Mettre les crevettes dans le sauté de légumes.

Servir, dans des bols, le riz collant puis ajouter le sauté de légumes et crevettes. Ajouter un peu de laitue ciselée puis ajouter un filet de mayo épicée.

Déguster!

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

BOULETTES PORC ET BŒUF, SAUCE « IKEA », PURÉE DE POMMES DE TERRE AUX HERBES, CAROTTES

Ce repas comprend :

- Boulettes de viandes
- Sauce IKEA
- Purée de pommes de terre
- Carottes

Ingrédients :

Boulettes (porc, bœuf, œufs, chapelure de blé, lait), SAUCE IKEA (base de bœuf, consommé de bœuf, épices, légumes déshydratés, beurre, farine, sauce soya, fécule de maïs, moutarde de Dijon, eau, bouillon de poulet, crème), pommes de terre en flocons (beurre, crème, ciboulette, ail, huile de canola)

Allergies :

Œufs, blé et lait (boulettes de viandes), lait (purée de pommes de terre), moutarde, soya, lait et blé (sauce IKEA)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les carottes. Ajouter un filet d'huile et vos assaisonnements préférés. Cuire pendant 15 à 20 minutes.

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer les sacs de boulettes de viandes et de purée de pommes de terre pendant 15 à 20 minutes.

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

Sortir les sacs de boulettes et de purée de pommes de terre de l'eau puis les ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir dans des assiettes, un fond de purée de pommes de terre, ajouter les boulettes, un peu de sauce IKEA puis accompagner de carottes cuites.

Déguster!

Note de congélation : La purée de pommes de terre, les boulettes et la sauce IKEA se congèlent.

PORC À LA GRECQUE, PLAQUE DE LÉGUMES AU FOUR

Ce repas comprend :

- Porc
- Poivrons rouges
- Chou-fleur
- Pommes de terre

INGRÉDIENTS :

Porc (olives Kalamata, fromage feta, huile de canola, sel, poivre, épices grecques), chou-fleur, poivrons rouges, pommes de terre (sel, poivre, épices grecques, huile de canola)

ALLERGIES :

Lait (porc)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425°F

Laver les poivrons et le chou-fleur. Découper les poivrons en lanières puis le chou-fleur en fleurons de tailles moyennes.

Dans un bol, mélanger les poivrons, fleurons de chou-fleur et les pommes de terre. Ajouter un filet d'huile et ajouter vos épices préférées.

Sur une plaque de cuisson, enfourner les légumes pendant 15 à 20 minutes.

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

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

Vous pouvez servir le rôti en entier ou le couper en « steak ».

Sortir les légumes du four.

Servir le porc accompagné de légumes.

Déguster!

***Note de congélation :** Le porc se congèlent.

BURGER DE PORC EFFILOCHÉ, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend:

- Porc effiloché BBQ
- Chou/carottes
- Sauce salade de chou
- Pains
- Fromage en tranches

Ingrédients :

Porc (épaule de porc, légumes, épices, sauce miel et ail, oignons, ail, vinaigre de cidre, ketchup, cumin, cassonade), pains burgers, fromage cheddar, chou, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, sucre, sel, poudre d'oignons, vinaigre blanc, poivre)

Allergies :

Blé (pains), lait (fromage cheddar), œufs (vinaigrette salade de chou), soya et blé (porc effiloché)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F

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

Sur une plaque de cuisson, réchauffer légèrement les pains pendant quelques minutes.

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

Déposer un peu de porc effiloché (bien mélanger) sur les « bas » de pains puis recouvrir d'une tranche de cheddar. Remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu.

Dans un bol, mélanger le chou/carottes et la vinaigrette à salade de chou. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Sortir les burgers du four puis les fermer.

Servir les burgers de porc effiloché accompagnés de salade de chou

Déguster!

***Note de congélation :** Le porc effiloché, les pains et le fromage en tranches se congèlent.