

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 13 DÉCEMBRE 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 !!

RAVIOLI À LA COURGE, CRÈME AU CITRON ET À LA SAUGE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Raviolis (GARDER CONGELÉ)
- Sauce crémeuse citron/sauge
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

RAVIOLI (courge musquée, oignons, farine de blé, œufs, ail, crème), SAUCE (citron, crème, concentré de poulet, sel, poivre, parmesan, fines herbes, fécule de maïs, eau, sauge), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de cidre, sirop d'érable, moutarde de Dijon, huile de canola, fines herbes italiennes, sel, poivre)

ALLERGIES :

BLÉ, LAIT ET ŒUFS (RAVIOLIS), LAIT (CRÈME CITRON/SAUGE), MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE VERTE)

PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les raviolis jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface en remuant constamment pour éviter qu'ils ne collent.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse au citron/sauge.

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

Égoutter les raviolis et les remettre dans le même chaudron, ajouter la sauce crémeuse citron/sauge.

Servir accompagné de la salade verte et déguster!

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

PIZZA « BIG MAC », SAUCE SECRÈTE, LAITUE ET TOMATES

Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Garniture Big Mac
- Fromage râpé
- Sauce secrète
- Laitue/tomate

Ingrédients:

Croûtes (farine de blé, eau, sel, sucre), BIG MAC (bœuf, tomates en dés, épices à steak de Montréal), SAUCE SECRÈTE (mayonnaise, sauce BBQ, moutarde jaune, relish, poudre d'oignons, poudre d'ail, sel, poivre), fromage cheddar/Monterey Jack, laitue iceberg, tomate

Allergies :

Blé (croûte pizza), œufs et moutarde (sauce secrète), lait et soya (fromage râpé)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza. Ajouter la garniture de viande Big Mac de façon uniforme sur les croûtes. Ajouter le fromage râpé. Cuire les pizzas jusqu'à ce que les croûtes soient croustillantes et le fromage fondu et doré (environ 15 à 20 minutes)

Laver la laitue et la tomate. Découper la laitue en mince lanières et la tomates en rondelles ou en petits cubes.

Sortir les pizzas du four. Ajouter la laitue et les tomates coupées. Ajouter un filet de sauce secrète par-dessus.

Déguster!

***Notes de congélation** : Les croûtes, la garniture big Mac et le fromage se congèlent.

MEATBALLS, SAUCE AUX PÊCHES/ÉRABLE ET GINGEMBRE, BROCOLI, HARICOTS VERTS ET RIZ

Ce repas comprend :

- Meatballs
- Sauce aux pêches/érable et gingembre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Brocolis
- Riz

Ingrédients :

BOULETTES (porc et bœuf, oignons, ail, basilic, origan, sel, clou de girofle, piment chili en flocons, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, bœuf, eau, soya, œufs, sirop de maïs, chapelure de pain, fromage Romano, oignons déshydratés), SAUCE (pêches, sirop d'érable, gingembre, oignons, ail, sauce soya, huile de sésames, fécule de maïs, concentré de bœuf et de poulet), brocoli, haricots verts, riz

Allergies :

Soya (meatballs et sauce pêches), blé, lait et œufs (meatballs)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une petite plaque de cuisson, déposer les meatballs et les cuire pendant 15 minutes. Ajouter un peu de sauce aux pêches sur les boulettes à mi-cuisson en les brassant légèrement.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau et remuer de temps en temps. Réchauffer la sauce aux pêches dans un chaudron ou au four micro-ondes en remuant de temps en temps.

Laver le brocoli puis le découper en fleurons. Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les brocolis puis ajouter les haricots verts puis poursuivre la cuisson. Saler et poivre au goût. Réserver.

Sortir les meatballs du four.

Servir le riz, les meatballs et ajouter la sauce aux pêches. Servir accompagnés de la poêlée de brocolis et d'haricots verts au beurre.

Déguster!

Note de congélation : Les meatballs et la sauce aux pêches se congèlent.

BOL DE SAUMON EN CROÛTE DE PARMESAN, ORZO, CHOU AU MAÏS ET PATATES DOUCES

Ce repas comprend :

- Saumons en croûte de parmesan (GARDER CONGELÉ)
- Orzo
- Chou/carottes
- Maïs/patates douces (GARDER CONGELÉ OU DÉCONGELÉ SANS PROBLÈME)

INGRÉDIENTS :

SAUMON (parmesan, herbes, blé, œufs, lait), orzo, chou de Savoie, carottes, maïs, pommes de terre douces

ALLERGIES :

Poisson, blé, œufs et lait (saumon)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425°F

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et y ajouter une pincée de sel. Cuire l'orzo pendant 5 à 7 minutes. Égoutter. Réserver.

Dans une poêle avec un peu d'huile et de beurre, faire sauter le maïs et les pommes de terre douces. Ajouter le chou/carottes. Saler et poivrer (ou ajouter vos épices préférées). Ajouter l'orzo cuit à cette poêlée.

Servir les pavés de saumon entiers (vous pouvez également les couper en morceaux et les mélanger directement à l'orzo/chou/légumes) sur la poêlée de légumes.

Déguster!

*Note de congélation :

PITAS Pochettes et Falafel, Garniture Grecque, Pommes de terre grecques

Ce repas comprend:

- Pitas pochés
- Poivron/tomate
- Fromage feta
- Sauce tzatziki
- Pommes de terre rôties
- Falafels (GARDER CONGELÉ)
- Concombre

Ingrédients :

Falafels (pois chiches, farine de pois chiches, légumes, épices), poivron vert/tomate, pommes de terre (épices grecques, sel, poivre, huile de canola), fromage feta, SAUCE TZATZIKI (mayonnaise, crème sûre, jus de citron, concombre, ail, huile de canola), pitas (farine de blé, eau, sel, sucre), concombre

Allergies :

Blé (pitas), lait et œufs (sauce tzatziki)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les falafels et les pommes de terre rôties et les faire réchauffer pendant 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver le concombre, le poivron et la tomate et les découper en petits dés. Dans un bol, mélanger les légumes coupés avec le fromage feta. Ajouter un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.

Sortir les falafels et les pommes de terre du four.

Assembler les pitas avec les falafels et la salade grecque. Ajouter la sauce tzatziki.

Servir les pitas pochés accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pitas et le fromage feta se congèlent.