

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 6 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 !!

PENNES SAUCE CRÉMEUSE AU MAÏS ET BACON, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce crémeuse maïs/bacon
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (bacon, maïs, oignons, crème, vin blanc, bouillon de poulet, base de poulet, ail), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, huile de canola, eau, légumes déshydratés, sel, poivre, moutarde de Dijon, miel)

ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), LAIT ET SULFITES (SAUCE CRÉMEUSE), 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 crémeuse maïs/bacon 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.

BURGER DE POULET FRIT TOUT GARNI, SAUCE RANCH, GAUFRETTES DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend :

- Pains burgers
- Poulet frit (GARDER CONGELÉ)
- Gaufrettes de pommes de terre (GARDER CONGELÉ)
- Sauce Ranch
- Laitue/tomate
- Fromage tranché

Ingrédients:

Pains burgers, POULET (poulet, farine, eau, huile de soya et canola, sel, épices, phosphate de sodium), gaufrettes de pommes de terre (féculé de pommes de terre), RANCH (crème sûre, mayonnaise, épices, sel, poivre, ail, huile de canola), fromage cheddar blanc, tomate, laitue iceberg

Allergies :

Blé et lait (pains), lait (fromage), blé, œufs, lait, soya (poulet frit), lait et œufs (sauce Ranch)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer les gaufrettes de pommes de terre et les morceaux de poulet frit et les cuire pendant 12 à 18 minutes en les retournant à mi-cuisson.

À la fin de la cuisson, ajouter les pains sur la plaque de cuisson pendant quelques minutes pour les réchauffer. Ajouter le fromage sur les morceaux de poulet frit pour qu'il fonde légèrement.

Laver la laitue et la tomate. Découper la laitue en morceaux appropriés pour la taille du burger et la tomate en rondelles. Réserver.

Garnir les pains burgers avec de la sauce Ranch, le poulet/fromage puis ajouter laitue et rondelles de tomate.

Servir les burgers accompagnés de gaufrettes de pommes de terre (la sauce Ranch fait une excellente trempette à gaufrettes 😊)

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

CARI DE PORC ET CHOU-FLEUR À LA JAPONAISE, SALADE DE COUSCOUS ET POMMES VERTE À LA CORIANDRE

Ce repas comprend :

- Cari de porc et chou-fleur
- Couscous
- Pommes vertes
- Vinaigrette à la coriandre

Ingrédients :

Porc du Québec (chou-fleur, ail, oignons, gingembre, garam masala, sauce soya, concentré de bœuf, cassonade, sel), couscous, pommes vertes, VINAIGRETTE (huile de canola, eau, jus de citron, coriandre, moutarde de Dijon, miel)

Allergies :

Soya (cari), moutarde (vinaigrette coriandre)

Préparation :

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

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

Laver les pommes puis les découper soit en petits cubes soit en minces bâtonnets.

Dans un bol, mélanger le couscous avec les pommes coupées puis la vinaigrette à la coriandre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le cari de porc et chou-fleur accompagné de salade de couscous aux pommes.

Déguster!

Note de congélation : Le cari de porc et chou-fleur se congèle.

BOL DE CREVETTES, MAYO ÉPICÉE, LÉGUMES FRAIS ET RIZ COLLANT

Ce repas comprend :

- Crevettes tempura (GARDER CONGELÉ)
- Mayo épicée
- Radis
- Concombre
- Edamame (GARDER CONGELÉ) (décongeler dans l'eau froide 30 minutes avant la recette puis bien égoutter)
- Riz collant

INGRÉDIENTS :

Crevettes (farine de blé, eau, sel, épices, sucre, poudre à pâte), MAYO (mayonnaise, sauce chili thaïe), radis, concombre, fèves edamame, riz (vinaigre de riz, sucre)

ALLERGIES :

Crustacés, œuf, soya, blé, sulfites (crevettes), œufs (mayo épicée)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer les crevettes et les faire cuire pendant 11 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver le concombre et les radis puis les découper en minces rondelles.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Réserver.

Servir le riz dans des bols puis ajouter les légumes frais puis les crevettes. Ajouter la mayo épicée.

Déguster!

***Note de congélation :**

BŒUF STROGANOV, NOUILLES AUX ŒUFS ET BROCOLI

Ce repas comprend:

- Bœuf Stroganov
- Brocoli
- Nouilles aux œufs

Ingrédients :

Bœuf (pointe de surlonge de bœuf, concentré de bœuf, crème, crème sûre, moutarde de Meaux, oignons perlés, carottes, champignons, sel, poivre) brocoli, nouilles aux œufs

Allergies :

Lait et moutarde (bœuf Stroganov), blé (nouilles aux œufs)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante) ou au four à 350F, réchauffer le sac de bœuf Stroganov pendant 15 à 20 minutes.

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Dans un poêle avec un peu de beurre, faire cuire les fleurons de brocoli. Saler et poivrer au goût.

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter puis mettre dans la poêle de fleurons de brocoli. Ajouter un peu de beurre. Rectifier l'assaisonnement.

Sortir le sac de bœuf de l'eau puis l'ouvrir.

Servir le bœuf Stroganov accompagné de nouilles aux œufs/brocoli.

Déguster!

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