

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 10 JANVIER 2022

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 :

**BONNE ANNÉE ET BON APPÉTIT!!**

# CANNELLONIS À LA VIANDE, SAUCE ALFREDO, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Cannellonis (BARQUETTE)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

CANNELONIS (semoule de blé dur, farine de blé enrichie, viande de porc, Albumen, Chapelure de blé grillée, farine de blé dur levants, levure sèche, protéines de soya concentrée colorant caramel, oignons, poudre d'haricot blanc, fromage ricotta, huile végétale de canola, base de bœuf, amidon de maïs, extrait de levure, SAUCE (crème, bouillon de volaille, oignons, base de poulet, fromage à la crème, parmesan, sel, poivre, fécule de maïs)), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, parmesan fines herbes, moutarde de Dijon, sirop d'érable, huile de canola, sel, poivre)

## ALLERGIES :

BLÉ, LAIT ET ŒUFS (CANNELLONIS), MOUTARDE ET SULFITES (VINAIGRETTE SALADE VERTE)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 350F

Sur une plaque de cuisson, déposer le plat de cannellonis et retirer le couvercle de plastique transparent.

Réchauffer de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit chaud et le fromage légèrement coloré. (Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre des cannellonis, environ 5 secondes, puis toucher la pointe du couteau pour vérifier sa chaleur interne).

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la laitue et la vinaigrette puis réserver.

Sortir du four et servir accompagné de la salade verte.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La barquette de cannellonis se congèle.

### Pour les cannellonis congelés :

Enfourner de 45 à 1h15 minutes ou jusqu'à ce que le centre des cannellonis soient chauds et que le fromage soit doré. (Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre des cannellonis, environ 5 secondes, puis toucher la pointe du couteau pour vérifier la chaleur interne).

# CASSOULET DE CANARD EFFILOCHÉ ET SAUCISSES, NOUILLES AUX OEUFS

## Ce repas comprend :

- Cassoulet
- Nouilles aux œufs

## Ingrédients:

CASSOULET (oignons, carottes, ail, tomates broyées, tomates en dés, base de poulet, haricots blancs, épices italiennes, vin blanc, sel, poivre, sucre, canard, saucisses de porc, épices), nouilles aux œufs

## Allergies :

Sulfites (cassoulet), blé (nouilles aux œufs)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de cassoulet pendant 15 à 20 minutes.

Porter un autre chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter. Réserver.

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

Servir le cassoulet sur les nouilles aux œufs (ou accompagné des nouilles aux œufs). Vous pouvez aussi ajouter un peu de beurre dans les nouilles aux œufs 🍷

**\*Notes de congélation :** Le cassoulet se congèle.

# BOL DE CREVETTES, MAYO THAÏE AIGRE-DOUCE, RIZ COLLANT À LA LIME, LÉGUMES

## Ce repas comprend :

- Crevettes
- Mayo thaïe
- Fèves edamame (GARDER CONGELÉ) Décongeler 24 heures à l'avance au réfrigérateur
- Juliennes de carottes
- Tomates raisins
- Concombres libanais
- Riz

## Ingrédients :

Crevettes, riz basmati (lime, sucre, sel), MAYO THAÏE (mayonnaise, sauce chili thaïe), fèves edamame, carottes, tomates raisins, concombres libanais

## Allergies :

Fruits de mer (crevettes), œufs (mayo thaïe)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer les crevettes pendant 10 à 15 minutes.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau et en remuant de temps en temps. Pour cette recette, nous voulons un riz tiède.

Laver les tomates raisins et les concombres et les découper les concombres en rondelles et les tomates en 2. Réserver.

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

Servir, dans des bols, un fond de riz. Ajouter les crevettes, les concombres, les tomates, les juliennes de carottes puis les fèves edamame. Ajouter un bon filet de mayo thaïe sur les items. (Vous pouvez en ajouter plus par après également).

Déguster!

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

# FILET DE PORC À LA JERK, POMMES DE TERRE, SALADE DE MANGUE, TOMATES ET ROQUETTE (OU ÉPINARDS) AUX HERBES

## Ce repas comprend :

- Porc à la jerk
- Mangue
- Tomates raisins
- Roquette (ou épinards)
- Vinaigrette aux herbes
- Pommes de terre

## INGRÉDIENTS :

Porc (sel, piment de la Jamaïque, cannelle, poudre d'ail, poivre, piment chili en flocons, thym, ciboulette), pommes de terre (huile de canola, sel, poivre), roquette, mangue, tomates raisins, roquette (ou épinards), VINAIGRETTE (coriandre, menthe, vinaigre de cidre, huile de canola, moutarde de Dijon, sirop d'érable, miel)

## ALLERGIES :

Moutarde (vinaigrette aux herbes)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 10 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de porc à la jerk.

Laver puis couper les tomates raisins en 2.

Couper les morceaux de mangue en plus petits morceaux si vous souhaitez.

Dans un bol, mélanger la roquette (ou les épinards), les tomates coupées et les morceaux de mangue puis ajouter la vinaigrette aux herbes. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le porc accompagné de pommes de terre et de salade.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le porc et les mangues se congèlent.

# BURGER DE POULET BBQ TOUT GARNI, MAYO BBQ, SALADE DE CHOU CRÉMEUSE

## Ce repas comprend:

- Pains burgers
- Fromage cheddar en tranches
- Burgers de poulet
- Mayo BBQ
- Laitue/tomate
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

## Ingrédients :

Poulet de grains (sauce BBQ, épices), MAYO BBQ (mayonnaise, sauce BBQ St-Louis, épices), laitue iceberg, tomate, chou, carottes, VINAIGRETE (crème sûre, huile de canola, vinaigre de vin blanc, sucre, miel, eau, ciboulette, sel, poivre)

## Allergies :

Blé (pains burgers), œufs (mayo bbq), lait et sulfites (vinaigrette salade de chou), lait (fromage cheddar)

## Préparation :

Préchauffer le four à 450F

Sur une plaque de cuisson, déposer les burgers de poulet et les faire cuire pendant 20 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson. Si les burgers nécessitent plus de cuisson, les remettre à coup de 5 minutes en vérifiant le centre des galettes.

Lorsque les galettes de poulet sont complètement cuites, ajouter les tranches de fromage dessus et les pains sur la plaque de cuisson pendant quelques minutes pour réchauffer les pains et faire fondre le fromage.

Laver la laitue et la couper en morceaux de tailles appropriés pour les burgers. Laver la tomate et la couper en rondelle. Réserver.

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

Garnir les pains avec une galette de poulet/fromage fondu. Ajouter la laitue et les rondelles de tomates. Ajouter une bonne cuillère de mayo BBQ.

Servir les burgers accompagnés de salade de chou.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pains burgers, le fromage et les galettes de poulet se congèlent.