

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 17 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!!**

# PÂTES À LA BISQUE DE HOMARD, CREVETTES, POIS VERTS, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce à la bisque de homard
- Crevettes
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (homard, pâte de tomate, céleris, oignons, carottes, ail, eau, base de poulet, bouillon de poulet, crème, fécule de maïs, vin blanc), pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, moutarde de Dijon, miel, huile de canola, eau, sel, poivre)

## ALLERGIES :

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

## PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et 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 à la bisque de homard en remuant de temps en temps.

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

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

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

Égoutter les pâtes puis les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce à la bisque de homard, les crevettes et les pois verts. Saler et poivrer au goût

Servir les pâtes accompagnées de la salade verte.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les crevettes et la sauce à la bisque de homard se congèlent.

# POULET, SAUCE AUX CHAMPIGNONS ET BACON, BROCOLIS, NOUILLES AUX ŒUFS

## Ce repas comprend :

- Poulet sauce aux champignons et bacon
- Brocolis
- Nouilles aux œufs

## Ingrédients:

Poulet de grains (oignons, champignons, bacon, vin blanc, épinards, bouillon de poulet, base de poulet, fécule de maïs, stabilisateur, sel, poivre, crème, pommes de terre déshydratées), brocolis, nouilles aux œufs

## Allergies :

Blé et œufs (nouilles aux œufs), sulfites et lait (poulet champignons/bacon)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de poulet en sauce 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.

Laver le brocoli puis le découper en petits fleurons. Dans une poêle à feu moyen-élevé, cuire les fleurons de brocoli avec un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le poulet sauce aux champignons sur les nouilles aux œufs et ajouter les fleurons de brocolis (ou accompagné des nouilles aux œufs). Vous pouvez aussi ajouter un peu de beurre dans les nouilles aux œufs 🍴

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Le poulet en sauce se congèle.

# CÔTELETTES DE PORC TERIYAKI, RIZ, SALADE DE CHOU ASIATIQUE

## Ce repas comprend :

- Côtelettes de porc
- Sauce teriyaki
- Riz
- Chou/carottes/légumes
- Vinaigrette aux sésames
- Bok Choy

## Ingrédients :

Côtelettes de porc (épices), TERIYAKI (sauce soya, cassonade, gingembre, ail, miel, huile de sésames, mirin, bouillon de poulet, base de poulet, féculé de maïs, stabilisateur), riz, chou/carottes, pois mange-tout, courgettes, carottes, oignons, céleris, poivrons, VINAIGRETTE (vinaigre de riz, huile de canola, huile de sésames, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre, eau), bok choy

## Allergies :

Soya (sauce teriyaki), moutarde (vinaigrette sésames)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer les côtelettes de porc pendant 15 à 20 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 bok choy puis les couper en minces lanières.

Dans un bol, mélanger, les bok choy, le chou et les légumes avec la vinaigrette aux sésames. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce au vin rouge en remuant de temps en temps

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

Servir les côtelettes de porc accompagnées de riz et de salade de chou asiatique. Ajouter la sauce teriyaki.

Déguster!

**Note de congélation :** Les côtelettes de porc se congèlent.

## ESCALOPES DE VEAU, SAUCE AU VIN ROUGE, PURÉE DE POMME DE TERRE, HARICOTS VERTS

**Ce repas comprend :**

- Escalopes de veau (GARDER CONGELÉ) (décongeler les escalopes au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette)
- Sauce au vin rouge
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

**INGRÉDIENTS :**

Escalopes de veau de grains, SAUCE VIN ROUGE (os de veau, carottes, céleris, oignons, ail, thym, laurier, poivre, vin rouge, sel, poivre, beurre, crème, fécule de maïs, stabilisateur), PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, ail, lait, beurre), haricots verts

**ALLERGIES :**

Lait et sulfites (sauce au vin rouge), lait (purée de pommes de terre)

**PRÉPARATION :**

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

Sortir les escalopes de leur sac puis les assaisonner avec vos épices préférées.

Dans une grande poêle à feu moyen-élevé avec un peu de beurre et d'huile, faire poêler les escalopes 3 minutes de chaque côté (si vous souhaitez une cuisson plus poussée, laisser les escalopes un peu plus longtemps). Réserver.

Dans une autre poêle, faire sauter les haricots en ajoutant un peu d'huile ou de beurre. Saler et poivrer au goût.

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

Sortir le sac de purée de pommes de terre de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir les escalopes accompagnées de purée de pommes de terre et d'haricots sautés. Ajouter la sauce au vin rouge.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La purée de pommes de terre et la sauce au vin rouge se congèlent.

## TACOS DE PORC EFILOCHÉ TOUT GARNI, FRITE DE PATATES DOUCES

### Ce repas comprend:

- Tortillas de maïs
- Porc effiloché
- Laitue/tomate
- Crème sûre à l'avocat
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)
- Fromage feta émietté

### Ingrédients :

Tortillas de maïs, PORC (épaule de porc, sauce BBQ St-Louis), tomate, laitue iceberg, fromage feta, frites de patates douces (fécule de pommes de terre), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, coriandre, lime, sel, poivre)

### Allergies :

Blé (tortillas de maïs), lait (crème sûre), sulfites (porc effiloché)

### Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites de patates douces et les cuire pendant 12 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson. Pendant les dernières minutes de cuisson, réchauffer les tortillas de maïs.

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

Laver la tomate et la laitue iceberg puis couper la tomate en petits dés et la laitue en minces lanières.

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

Garnir les tortilla de maïs avec le porc, les tomates, la laitue et le fromage feta. Ajouter la crème sûre à l'avocat. Accompagner les tacos de frites de patates douces.

Déguster!

**\*Note de congélation** : Les tortillas, le porc effiloché et le fromage feta se congèlent.