

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 24 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!!**

# POUTINE GYROS AU BOEUF, MAYO À L'AIL, PICKLES DE CAROTTES

## Ce repas comprend :

- Pickles de carottes
- Mayo à l'ail
- Pommes de terre en cubes (GARDER CONGELÉ)
- Sauce à poutine
- Gyros de bœuf
- Fromage skouik

## INGRÉDIENTS :

Pommes de terre, MAYO (mayonnaise, ail, huile de canola), SAUCE POUTINE (base de sauce poutine, amidon de maïs, farine de blé, soya, huile de canola, caramel, oignons en poudre, paprika, gomme de xanthane, levure, acide citrique, ail en poudre, betteraves, crème, poivre), PICKLE (carottes, vinaigre, sel, sucre, vinaigre de cidre), GYRO (bœuf, agneau, épices)

## ALLERGIES :

BLÉ, LAIT ET SOYA (SAUCE POUTINE), ŒUFS (MAYO À L'AIL)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les gyros au bœuf et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Sortir la plaque de cuisson du four.

Dans des bols, servir les pommes de terre, ajouter les tranches de bœuf puis le fromage skouik. Ajouter la sauce à poutine. Terminer avec un peu de mayo à l'ail et les pickles de carottes.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les gyros de bœuf et la sauce à poutine se congèlent.

# FILET DE PORC, PURÉE DE CHOU-FLEUR AU VIEUX CHEDDAR, CAROTTES ET POMMES DE TERRE

## Ce repas comprend :

- Filet de porc
- Purée de chou-fleur
- Carottes/pommes de terre

## Ingrédients:

Porc du Québec (cannelle, muscade, sel, poivre, gingembre, clou de girofle, cassonnade), PURÉE (chou-fleur, eau, crème, fromage cheddar, sel, poivre, pommes de terre déshydratées), carottes/pommes de terre (sel, poivre, huile de canola)

## Allergies :

Lait (purée de chou-fleur)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, réchauffer les carottes et pommes de terre pendant 10 à 15 minutes.

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

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la purée de chou-fleur en remuant de temps en temps.

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

Dans des assiettes, déposer une cuillère de purée de chou-fleur puis ajouter le porc. Servir accompagné de carottes/pommes de terre.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Le porc et la purée de chou-fleur se congèlent.

# TORTELLINIS AU FROMAGE, SAUCE À LA COURGE, CROUTONS DE PAINS, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Tortellinis (GARDER CONGELÉ)
- Sauce à la courge
- Croutons de pain
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients :

TORTELLINIS (farine de blé, fromage cheddar, parmesan, emmental, œufs, lait), SAUCE COURGES (courge butternut, oignons, sirop d'érable, fécule de maïs, beurre, base de poulet, bouillon de poulet), croutons de pains, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de riz, huile de canola, huile de sésames, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre, eau)

## Allergies :

Blé, lait et œufs (tortellinis), blé (croutons de pains), moutarde (vinaigrette salade verte)

## Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les tortellinis 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 à la courge.

Avec un rouleau à pâte ou une cuillère, émietter les croutons de pains pour en faire une chapelure grossière.

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

Égoutter les tortellinis et les remettre dans le même chaudron, ajouter la sauce à la courge. Servir les pâtes dans des bols puis ajouter la chapelure de croutons de pain par-dessus.

Servir accompagné de la salade verte et déguster!

Déguster!

**Note de congélation :** La sauce à la courge se congèle.

# HAMBURGER STEAK, SAUCE AU POIVRE, ÉCRASÉ DE LÉGUMES RACINES, HARICOTS VERTS, OIGNONS FRITS

## Ce repas comprend :

- Burgers (les burgers arriveront congelés, laissez les décongeler tranquillement au réfrigérateur)
- Sauce au poivre
- Écrasé de légumes racines
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Oignons frits

## INGRÉDIENTS :

Burger (porc et bœuf), ÉCRASÉ DE LÉGUMES RACINES (navets, pommes de terre douces, carottes, pommes de terre), haricots verts, oignons frits, SAUCE POIVRE (dextrose, lait de beurre, levure, sel, amidon de maïs, farine de blé, poivre verte entier, huile de canola, maïs, soya, oignons en poudre, épices, betteraves, ail)

## ALLERGIES :

Blé, lait, soya et sulfites (sauce au poivre)

## PRÉPARATION :

Assaisonner les burgers avec vos épices préférées. Dans une grande poêle avec un peu d'huile et de beurre, faire cuire les burgers de 4 à 5 minutes de chaque côté.

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

Au four micro-ondes, réchauffer l'écrasé de légumes racines en remuant de temps en temps.

Dans une autre poêle, faire sauter les haricots verts avec un peu de beurre. Saler et poivrer au goût.

Servir les hamburgers steak accompagnés d'écrasé de légumes et d'haricots verts. Ajouter la sauce au poivre et les oignons frits sur les hamburgers.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce au poivre et l'écrasé de légumes racines se congèlent.

# BOL DE POULET TEX-MEX, RIZ ET CRÈME SÛRE À L'AVOCAT

## Ce repas comprend:

- Poulet tex-mex
- Riz aux épices
- Crème sûre à l'avocat
- Concombre

## Ingrédients :

Poulet de grains (tomates en dés, maïs, haricots noirs, oignons, poivrons, épices tex-mex, sel, poivre), RIZ (épices tex-mex, sel), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, coriandre), concombre anglais

## Allergies :

Lait (crème sûre)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de poulet tex-mex 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.

Laver puis découper le concombre en petites rondelles. Réserver.

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

Servie, dans des bols, le riz et ajouter le poulet tex-mex bien mélanger. Ajouter les rondelles de concombres puis la crème sûre à l'avocat.

Déguster!

**Note de congélation** : Le poulet tex-mex se congèle.