

BAUMANN

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

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!!

TORTELLINIS AU FROMAGE, SAUCE AUX TOMATES SÉCHÉES ET FROMAGE À LA CRÈME CIBOULETTE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Tortellinis (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tomates séchées
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

TORTELLINIS (farine de blé, fromage cheddar, parmesan, emmental, œufs, lait), SAUCE (tomates broyées, pâte de tomate, jus de tomate, ciboulette, fromage à la crème, crème, tomates séchées), laitue mesclun, VINAIGRETTE (mayonnaise, crème, pesto de basilic sans noix, vinaigre de vin blanc, miel, sel, poivre)

ALLERGIES :

BLÉ, LAIT ET ŒUFS (TORTELLINIS), ŒUFS, LAIT ET SULFITES (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 aux tomates séchées et fromage à la crème.

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 aux tomates séchées

Servir accompagné de la salade verte et déguster!

Déguster!

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

DINDE FAÇON « POULET AU BEURRE », RIZ BASMATI, HARICOTS VERTS, PAINS NAANS

Ce repas comprend :

- Dinde
- Sauce « poulet au beurre »
- Riz basmati
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Pains naans

Ingrédients:

Dinde, SAUCE AU BEURRE (poivrons rouges grillés, tomates broyées, gingembre, cumin, lait de coco, beurre, cari jaune), riz basmati, haricots verts, pains naans (farine de blé, eau, huile, épices)

Allergies :

Blé (pains naans), lait (sauce au beurre)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de dinde 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 tout en remuant de temps en temps.

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

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

Réchauffer les pains au four à 350F pendant quelques minutes, au four micro-ondes ou au grille-pain ☺

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

Servir le riz dans des assiettes puis ajouter la dinde et la sauce au beurre. Accompagner d'haricots verts et d'un pain naan.

Déguster!

***Notes de congélation :** La dinde, la sauce au beurre et les pains naans se congèlent.

BOL RÉOLUTION 2002 AU SAUMON LAQUÉ, QUINOA, FÈVES EDAMAME ET PATATES DOUCES, CONCOMBRE, YAOURT À LA MENTHE

Ce repas comprend :

- Saumon
- Quinoa
- Edamame/patates douces (GARDER CONGELÉ)
- Concombre libanais
- Yaourt à la menthe

Ingrédients :

Saumon (sauce érable chipotlé), quinoa, concombre libanais, fèves edamame, pommes de terre douces, YAOURT (yaourt nature, menthe, jus de citron, sel, poivre)

Allergies :

Lait (yaourt)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le saumon pendant 10 minutes.

Pour la cuisson du quinoa. Bien rincer le quinoa sous l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Dans une casserole, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter 250ml (1 tasse) de quinoa et bien l'enrober d'huile. Ajouter 400ml d'eau (1 ^{2/3} tasse) d'eau. Cuire à feu moyen-bas à couvert pendant 15 à 20 minutes. Laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. À l'aide d'une fourchette, détacher les grains. Ajouter un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.

Dans une poêle avec un filet d'huile (ou même du beurre parce que c'est bon), faire sauter les fèves edamame et les patates douces. Saler et poivrer au goût.

Laver les concombres libanais puis les découper en rondelles.

Dans des bols, déposer le quinoa puis ajouter les patates douces/fèves edamame et les rondelles de concombre. Ajouter le saumon laqué puis servir une bonne cuillerée de yaourt à la menthe.

Déguster!

Note de congélation : Le saumon se congèle.

SALADE REPAS AU POULET COUSTILLANT, VINAIGRETTE ORANGE ET SÉSAMES, LÉGUMES FRAIS

Ce repas comprend :

- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Vinaigrette orange/sésames
- Laitue iceberg
- Légumes frais

INGRÉDIENTS :

POULET (poulet, farine, eau, huile de soya et canola, sel, épices, phosphate de sodium),
VINAIGRETTE (jus d'orange, vinaigre de riz, huile et graines de sésames, moutarde de Dijon,
huile de canola, miel, sel, poivre), laitue iceberg, pois mange-tout, courgettes vertes, carottes,
céleris, oignons, poivrons

ALLERGIES :

Blé et soya (poulet croustillant), moutarde (vinaigrette à l'orange)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

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

Déballer la laitue iceberg puis enlever les feuilles extérieures et les jeter. Détacher les feuilles restantes puis laver la laitue. Bien essorer! Couper les feuilles de laitue.

Dans un bol, mélanger les légumes puis la laitue coupée. Ajouter la vinaigrette orange/sésames. Saler et poivrer au goût.

Sortir le poulet du four puis le découper en lanières.

Dans des bols, servir la salade puis ajouter les lanières de poulet par-dessus. Ajouter un filet de vinaigrette si désiré.

Déguster!

***Note de congélation :**

SANDWICH DE STEAK PHILLY, GAUFRETTES DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend:

- Pains sous-marins
- Mélange steak Philly
- Fromage mozzarella
- Gaufrettes de pommes de terre (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf (épices cajun, poivrons, oignons, huile de canola, sucre, sel, poivre), pains sous-marins, fromage mozzarella, gaufrettes de pommes de terre (féculé de pommes de terre, épices)

Allergies :

Blé (pains sous-marins), lait (fromage mozzarella)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le mélange de steak Philly pendant 10 à 15 minutes.

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

Réchauffer les pains au four pendant 2 minutes.

Sortir le sac de steak Philly de l'eau puis l'ouvrir et l'égoutter (Attention aux brûlures). Mettre le mélange de steak Philly sur les pains puis ajouter le fromage mozzarella. Vous pouvez également ajouter votre sauce BBQ préférée dans le sandwich. Remettre les sandwiches garnis au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les sandwiches de steak Philly accompagnés de gaufrette de pommes de terre.

***Note de congélation :** Les pains sous-marins, le mélange de steak Philly et le fromage mozzarella se congèlent.