

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 14 FÉVRIER 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!!

TACOS DE CREVETTES À L'ANANAS TOUT GARNI, FRITES DE PATATES DOUCES

Ce repas comprend :

- Tortillas de maïs
- Crevettes à l'ananas
- Tomate/laitue
- Fromage feta
- Crème sûre lime
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)

INGRÉDIENTS :

Crevettes (ananas, épices tex-mex, vin blanc, tomates en dés, tomates broyées, piment chili en flocons), tomate, laitue iceberg, fromage feta, CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, épices tajine, sel, poivre), tortillas de maïs, frites de patates douces (fécule de pommes de terre)

ALLERGIES :

BLÉ (TORTILLAS DE MAÏS), LAIT (CRÈME SÛRE ET FROMAGE FETA), FRUITS DE MER ET SULFITES (CREVETTES)

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 crevettes à l'ananas pendant 10 à 15 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 crevettes de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

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

Déguster!

***Note de congélation :** Les tortillas, les crevettes et le fromage feta se congèlent.

CARI DE POIS CHICHES ET CHOUX-FLEURS, FROMAGE SKOUIK, RIZ BASMATI

Ce repas comprend :

- Cari de pois chiches et choux-fleurs
- Fromage skouik
- Riz basmati

Ingrédients:

CARI (oignons, ail, gingembre, base de poulet, eau, fécule de maïs, pois chiches, carottes, chou-fleur, épinards, poudre de cari jaune, jus de lime), fromage en grain, riz basmati

Allergies :

Lait (fromage skouik)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de cari de pois chiches et choux-fleurs 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.

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

Servir le riz dans des bols. Ajouter le cari et le fromage skouik.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le cari et le fromage skouik se congèlent.

CHAUDRÉE DE POIS VERTS, MAÏS ET BACON DANS UN BOL EN PAIN, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Mini miches de pain
- Chaudrée
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

CHAUDRÉE (bacon, maïs, pois verts, crème, eau, sel, poivre, base de poulet, fécule de maïs, oignons), pain de campagne, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin blanc, ciboulette, miel, sel, poivre, eau)

Allergies :

Blé (miche de pain), lait (chaudrée), sulfites (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Découper le centre de la miche de pain de manière à créer un bol au centre de la miche.

Conserver la mie de pain enlevée.

Sur une plaque de cuisson, déposer les miches creusées et les morceaux de mie de pain et réchauffer pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'extérieur des pains soient croustillants.

Dans un chaudron, réchauffer la chaudrée. Si la chaudrée est trop épaisse, vous pouvez y ajouter une pointe de lait pour la liquéfiée légèrement. Saler et poivrer au goût.

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

Servir la chaudrée dans les bols en pain. Ajouter la mie de pain croustillante sur le dessus de la chaudrée.

Accompagner la chaudrée de salade verte.

Déguster!

Note de congélation : Les miches de pain et la chaudrée se congèlent.

SALADE REPAS AU POULET FAÇON CLUB SANDWICH

Ce repas comprend :

- Laitue iceberg (1 pomme)
- Sauce Ranch au bacon
- Tomates raisins
- Poulet
- Croutons de pain

INGRÉDIENTS :

Poulet de grains (épices à poulet Montréal), RANCH (crème sûre, mayonnaise, vinaigre blanc, sel, poivre, aneth, bacon, poudre d'ail, poudre d'oignons), laitue iceberg, tomates raisins, croutons de pains (épices, ail, parmesan),

ALLERGIES :

Blé et lait (croutons de pain), lait et œufs (sauce Ranch au bacon)

PRÉPARATION :

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

Laver la laitue iceberg et la découper en morceaux appropriés pour une salade.
Laver les tomates raisins et les couper en 2.

Dans un bol, mélanger la laitue, les tomates raisins, les croutons de pain et une partie de la vinaigrette au bacon. Saler et poivrer au goût.

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

Servir la salade dans des bols. Ajouter le poulet sur le dessus. Vous pouvez ajouter un filet de sauce Ranch au bacon sur le dessus.

Déguster!

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

MACARONI AU PORC EFFILOCHÉ BBQ, MAÏS, HARICOTS NOIRS, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend:

- Macaronis
- Sauce au porc effiloché BBQ
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE (épaule de porc, oignons, haricots noirs et rouges, maïs, bouillon de poulet, base de poulet, crème, féculé de maïs, sauce miel et ail, assaisonnement cajun), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (vinaigre blanc, huile de canola, poudre d'ail, poudre d'oignons, sucre, sel, moutarde, poivre)

Allergies :

Blé, soya, œufs (sauce au porc effiloché BBQ), moutarde (vinaigrette salade de chou)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les macaronis pendant 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce au porc BBQ en remuant souvent pour mélanger bien mélanger la viande.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce au porc BBQ puis mélanger. Saler et poivrer au goût.

Servir les pâtes accompagnées de salade de chou

Note de congélation : La sauce au porc effiloché BBQ se congèle.