

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 21 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](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!!**

# ESCALOPES DE PORC, SAUCE CRÉMEUSE À LA MOUTARDE, ÉCRASÉ DE LÉGUMES RACINES, HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Escalopes de porc (GARDER CONGELÉ) (décongeler les escalopes au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette)
- Sauce crémeuse à la moutarde
- Écrasé de légumes racines
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## INGRÉDIENTS :

Longe de porc, SAUCE MOUTARDE (bouillon de poulet, base de poulet, crème, fécule de maïs, moutarde de Dijon, moutarde de Meaux, sel, poivre), ÉCRASÉ (courges butternut, navets, panais, carottes, pommes de terre déshydratés, sel, poivre), haricots verts

## ALLERGIES :

LAIT ET MOUTARDE (SAUCE MOUTARDE)

## PRÉPARATION :

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer l'écrasé de légumes racines en remuant de temps en temps. Vous pouvez ajouter un peu de lait dans le mélange en le réchauffant.

Assaisonner les escalopes de porc avec vos épices préférées. Dans une grande poêle avec un peu d'huile et de beurre, cuire les escalopes de porc pendant 3 à 5 minutes de chaque côté.

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

Dans un petit chaudron, réchauffer la sauce crémeuse à la moutarde en remuant de temps en temps.

Servir les escalopes accompagnées d'écrasé de légumes racines et d'haricots verts. Ajouter la sauce crémeuse à la moutarde.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce crémeuse à la moutarde et l'écrasé de légumes racines se congèlent.

# STEAK FRANÇAIS, SAUCE AU POIVRE, POMMES DE TERRE RÔTIES, SALADE D'ÉPINARDS

## Ce repas comprend :

- Steak français (GARDER CONGELÉ) (décongeler les escalopes au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette)
- Sauce au poivre
- Pommes de terre rôties
- Épinards
- Vinaigrette salade d'épinards

## Ingrédients:

Pointe de surlonge de bœuf, SAUCE POIVRE (base de sauce au poivre, fécule de maïs, crème, sel, poivre), pommes de terre (épices à steak de Montréal, huile de canola), épinards, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, huile de canola, moutarde de Dijon, sel, poivre, légumes déshydratés, épices, miel)

## Allergies :

Moutarde et sulfites (vinaigrette salade d'épinards), lait, soya, sulfites (sauce poivre)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes.

Assaisonner les steaks avec vos épices préférées. Dans une grande poêle avec un peu d'huile, cuire les steaks de 3 à 5 minutes de chaque côté. Ajouter un peu de beurre dans la poêle lorsque vous retournez les steaks et napper la viande avec le beurre fondu. Après la cuisson, laisser reposer les steaks pendant quelques minutes.

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

Dans un petit chaudron, réchauffer la sauce au poivre en remuant de temps en temps.

Servir les steaks accompagnés de pommes de terre rôties et de salade d'épinards. Ajouter la sauce au poivre pour le steak.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** La sauce au poivre se congèle.

# HOT CHICKEN STYLE POUTINE, POIS VERTS, SALADE DE CHOU

## Ce repas comprend :

- Pain tranché
- Poulet
- Sauce à poutine
- Fromage skouik
- Pois verts (GARDER CONGELÉ) (décongeler au réfrigérateur quelques heures avant de faire la recette)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

## Ingrédients :

Pain blanc, poulet de grains (sel, poivre), SAUCE POUTINE (base de sauce à poutine, sel, poivre, crème, fécule de maïs), fromage en grains, pois verts, chou vert, carottes, VINAIGRETTE CHOU (vinaigre blanc, huile de canola, poudre d'ail, poudre d'oignons, sucre, sel, moutarde, poivre)

## Allergies :

Blé (pain tranché), moutarde (vinaigrette salade de chou), lait, soya et sulfites (sauce poutine), lait (fromage skouik)

## Préparation :

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

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

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

Pour le montage des hot chicken :

Prendre une tranche de pain, ajouter le poulet chaud, du fromage skouik et des pois verts.

Ajouter un peu de sauce. Ajouter une tranche de pain sur le dessus. Ajouter de la sauce.

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

Servir les hot chickens accompagnés de salade de chou

Déguster!

**Note de congélation :** Le pain tranché, le fromage skouik, le poulet et la sauce à poutine se congèlent.

# FARFALLE, SAUCE AU PESTO DE BASILIC ET RAISINS SULTANS, CHAPELURE DE PAIN ET PARMESAN

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce au pesto et raisins
- Croutons
- Parmesan
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE PESTO (oignons, maïs, bouillon de poulet, base de poulet, crème, féculé de maïs, sauce miel et ail, assaisonnement cajun, pesto de basilic sans noix, raisins sultans, feta), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, vinaigre de riz, miel, sel, poivre, moutarde de Dijon, huile de canola, eau), croutons de pain, parmesan

## ALLERGIES :

Lait (sauce pesto), blé (pâtes alimentaires), sulfites et 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 réchauffer la sauce au pesto/raisins en remuant de temps en temps.

Dans un bol, mélanger la laitue mesclun et la vinaigrette à salade verte. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron, mélanger.

Écrasé les croutons de pain pour en faire une poudre grossière. Ajouter le parmesan à la chapelure de pain et bien mélanger.

Servir les pâtes et ajouter la chapelure de pain au parmesan et accompagner de salade verte.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce au pesto/raisins se congèle.

# CASSEROLE DE LENTILLES, BACON ET SAUCISSES, CRÈME SÛRE AU FROMAGE

## Ce repas comprend:

- Casserole de lentilles/bacon/saucisses
- Crème sûre au fromage

## Ingrédients :

CASSEROLE (lentilles vertes, tomates en dés, carottes, oignons, céleris, bacon, saucisses italiennes douces), CRÈME SÛRE (crème sûre, fromage cheddar/Monterey Jack, jus de lime, épices tajine, ciboulette)

## Allergies :

Lait et soya (crème sûre au fromage)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de casserole de lentilles pendant 10 à 20 minutes.

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

Servir la casserole de lentilles/bacon et les saucisses puis ajouter la crème sûre au fromage.

## Note de congélation :