

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 31 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!!

PIZZA, SAUCE À L'AIL, CHAIR À SAUCISSES, FROMAGE FETA, SALADE DE LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Chair à saucisses
- Sauce à l'ail et épinards
- Fromage feta
- Légumes salade
- Vinaigrette salade de légumes

INGRÉDIENTS :

Pitas grecs, SAUCE PIZZA (oignons, ail, épinards, crème, eau, base de poulet, sel, poivre, fécule de maïs), chair à saucisses italiennes (porc, épices), fromage feta, LÉGUMES (poivrons, oignons, carottes, céleris, courgettes), VINAIGRETTE SALADE LÉGUMES (vinaigre, sucre, eau, sel, moutarde de Dijon, sel, poivre, miel, sirop d'érable, carottes)

ALLERGIES :

BLÉ (CROÛTES PIZZA), LAIT (SAUCE PIZZA ET FROMAGE FETA), SULFITES (CHAIR À SAUCISSES), MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE LÉGUMES)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza. Ajouter, directement sur la croûte, une couche de sauce à pizza. Ajouter la chair à saucisses puis le fromage feta râpé. Cuire les pizzas pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les pizzas soient chaudes et que le fromage soit fondu.

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

Servir les pizzas accompagnées de salade de légumes.

Déguster!

***Note de congélation :** Les croûtes à pizza, la sauce à pizza, la chair à saucisses et le fromage feta se congèlent.

WRAPS AU POULET ET FROMAGE BRIE, SAUCE RANCH, LÉGUMES, GAUFRETTES DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend :

- Tortillas de maïs
- Poulet
- Fromage brie
- Laitue iceberg/poivron
- Gaufrettes de pommes de terre (GARDER CONGELÉ)
- Sauce Ranch

Ingrédients:

Poulet de grains, fromage brie, RANCH (mayonnaise, crème sûre, vinaigre blanc, aneth, poudre d'oignons, poudre d'ail, sel, poivre, ail, huile de canola), laitue iceberg, poivron vert, gaufrettes de pommes de terre (féculé de pommes de terre)

Allergies :

Blé (tortillas de maïs), œufs et lait (sauce Ranch)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F

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.

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

Laver la laitue iceberg et le poivron puis émincé la laitue et couper le poivron en lanières.

Réserver.

Découper le morceau de fromage brie en plus petits morceaux

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

Garnir les tortilla avec le poulet chaud puis le fromage brie (bien collé pour que le fromage fonde légèrement). Ajouter une bonne cuillère à soupe de sauce Ranch sur la viande. Ajouter la laitue ciselée et des lanières de poivrons.

Refermer les tortilla.

Servir les wraps au poulet/brie accompagnés de gaufrettes de pommes de terre

Déguster!

***Notes de congélation :** Le poulet, le fromage brie et les tortilla se congèlent.

SPAGHETTI SAUCE À LA VIANDE « DELUXE » AU SMOKED MEAT ET PEPPÉRONIS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes spaghetti
- Sauce spag deluxe
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE SPAG (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, ail, huile de canola, clou de girofle, piment chili en flocons, sel, origan, basilic, porc, bœuf, smoked meat de bœuf, peppéronis, carottes, oignons, poivrons, carottes), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, miel, sirop d'érable, sel, poivre, huile de canola)

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), sulfites (sauce spag deluxe), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les spaghettis pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron, ajouter la sauce à spaghetti et mélanger.

Servir accompagné de la salade verte et déguster!

Déguster!

Note de congélation : La sauce à spaghetti de luxe se congèle.

TAJINE DE CREVETTES ET SAUCISSON CHORIZO, LÉGUMES ET COUSCOUS

Ce repas comprend :

- Tajine crevettes/chorizo/légumes
- Couscous

INGRÉDIENTS :

TAJINE (crevettes, chorizo doux (porc), oignons, carottes, céleris, tomates en dés, panais, navets, chou-fleur, crème, fromage cheddar, coriandre, cumin, gingembre, citron, safran), couscous

ALLERGIES :

Lait et sulfites (tajine)

PRÉPARATION :

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

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût. Mélanger avec les mains pour s'assurer que les grains soient bien séparés. Réserver

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

Servir le couscous dans des bols puis ajouter le mélange de tajine par-dessus.

Déguster!

***Note de congélation :** La tajine se congèle.

BOL DE BŒUF THAÏ, SAUCE AIGRE-DOUCE, LÉGUMES, VERMICELLES DE RIZ

Ce repas comprend:

- Bœuf émincé
- Sauce aigre-douce (certaines boîtes auront 3 petits contenants et d'autres 1 gros)
- Vermicelles de riz
- Juliennes de carottes
- Concombre anglais

Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf, SAUCE AIGRE-DOUCE (jus d'orange, sauce soya, eau, vinaigre blanc, sucre, fécule de maïs, ketchup), concombre, carottes, vermicelles de riz

Allergies :

Soya (sauce aigre-douce)

Préparation :

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

Laver le concombre et couper en rondelles.

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel et cuire les vermicelles de riz pendant 3 minutes. Égoutter. Réserver.

Sortir le sac de bœuf de l'eau puis l'ouvrir. Déposer le bœuf dans une grande poêle à feu moyen-élevé avec un peu d'huile. Ajouter les juliennes de carottes. Ajouter les nouilles de riz. Ajouter la sauce aigre-douce. Saler et poivrer.

Servir dans des bols puis ajouter les rondelles de concombre frais.

Déguster!

Note de congélation : La sauce aigre-douce et le bœuf se congèlent.