

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 7 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!!

PILONS DE POULET BBQ, GRATIN DE CHOU-FLEUR ET BROCOLIS, SAUCE BÉCHAMEL

Ce repas comprend :

- Pilons de poulet
- Chou-fleur
- Brocolis
- Sauce béchamel
- Fromage mozzarella (utilisé la moitié du fromage pour cette recette et l'autre moitié pour les sous-marins)

INGRÉDIENTS :

Poulet de grain (paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, épices), chou-fleur, brocolis, BÉCHAMEL (beurre, farine, crème, eau, muscade, sel, poivre), fromage mozzarella

ALLERGIES :

BLÉ ET LAIT (SAUCE BÉCHAMEL), LAIT (FROMAGE MOZZARELLA)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

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

Laver le brocoli et le chou-fleur puis les découper en petits fleurons. Dans une poêle à feu moyen-élevé avec un peu de beurre, faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient colorés mais encore croustillant.

Réchauffer la sauce béchamel au four micro-ondes en remuant de temps en temps.

Dans un petit caquelon, déposer les fleurons de brocolis et de chou-fleur puis ajouter la sauce béchamel. Ajouter le fromage mozzarella puis mettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les pilons de poulet accompagnés de gratin de légumes

Déguster!

***Note de congélation :** Les pilons de poulet BBQ et la sauce béchamel se congèlent.

QUICHE AU JAMBON DU MARCHÉ DE LA FERME BEAULIEU, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Quiche au jambon
- Laitue romaine
- Sauce César au bacon
- Croutons de pains

Ingrédients:

Quiche au jambon, laitue romaine, VINAIGRETTE (mayonnaise, câpres, jus de citron, bacon, sel, poivre, ail, huile de canola), croutons de pains

Allergies :

Blé (quiche et croutons de pain), lait et œufs (quiche), œufs (sauce César)

Préparation :

Pour la cuisson de la quiche, vous référez aux instructions sur la boîte.

Laver et couper la laitue romaine.

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

Servir la quiche accompagnée de salade César.

Déguster!

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

PÂTES AU SAUMON, SAUCE CRÉMEUSE AU FROMAGE À LA CRÈME ET CITRON, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce crémeuse au saumon
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE SAUMON (bouillon de poulet, base de poulet, crème, féculé de maïs, ciboulette, jus de citron, fromage à la crème, sel, poivre, saumon atlantique), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, moutarde de Dijon, miel, huile de canola, sel, poivre)

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), poisson et lait (sauce crémeuse au saumon), moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes 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 crémeuse au saumon 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 au saumon et mélanger.

Servir accompagné de la salade verte et déguster!

Déguster!

Note de congélation : La sauce crémeuse au saumon se congèle.

SOUS-MARINS AUX MEATBALLS, SAUCE MARINA AUX ÉPINARDS ET BASILIC, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Pains sous-marins
- Meatballs
- Sauce marinara
- Pommes de terre rôties
- Fromage mozzarella (utiliser seulement la moitié du fromage, l'autre moitié sera pour la recette de pilons de poulet BBQ)

INGRÉDIENTS :

Pains sous-marins, MEATBALLS (œufs, farine, chapelure de pain, porc, bœuf, lait, soya), SAUCE MARINARA (oignons, ail, huile de canola, tomates en dés, tomates broyées, pâte de tomate, basilic, épinards, sel, poivre)

ALLERGIES :

Blé (pains sous-marins et meatballs), lait, œufs et soya (meatballs)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, réchauffer les meatballs et les pommes de terre pendant 15 à 20 minutes. Ajouter les pains pour les réchauffer dans les dernières minutes de cuisson des boulettes.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce marinara pendant quelques minutes et en remuant de temps en temps.

Garnir les pains chauds avec les meatballs chaudes et ajouter la sauce marinara puis le fromage mozzarella et remettre au four pendant quelques minutes ou jusqu'à temps que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les sous-marins accompagnés de pommes de terre rôties

Déguster!

***Note de congélation** : Les pains sous-marins, les meatballs, la sauce marinara et le fromage mozzarella se congèlent.

POULET TAO, SAUCE À L'ANANAS, RIZ AUX LÉGUMES

Ce repas comprend:

- Poulet tao (GARDER CONGELÉ)
- Sauce à l'ananas
- Riz aux légumes

Ingrédients :

Poulet tao (poulet, farine, chapelure de pain, œufs, lait), SAUCE (ananas, cassonade, féculé de maïs, piment chili doux, vinaigre de cidre, base de poulet, gingembre, ail, eau), riz (maïs, carottes, pois verts, céleris, oignons)

Allergies :

Soya, lait, œufs et blé (poulet tao)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet tao et le réchauffer pendant 12 à 18 minutes en le retournant à mi-cuisson.

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

Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, faire sauter le riz aux légumes avec un peu d'huile.

Servir le poulet tao sur le riz et ajouter la sauce à l'ananas.

Déguster!

Note de congélation : La sauce à l'ananas se congèle.