

BAUMANN

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

QUESSADILLAS AU PORC EFFILOCHÉ TOUT GARNI, FRITES DE PATATES DOUCES

Ce repas comprend :

- Tortillas de maïs
- Mix quessadillas
- Fromage râpé
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)

INGRÉDIENTS :

Tortillas de maïs, QUESSA (épaule de porc, poivrons, oignons, piment chili en flocons, poudre tex-mex, base de poulet, tomates en dés, sel, poivre), fromage, frites de patates douces (fécule de pommes de terre)

ALLERGIES :

BLÉ (TORTILLAS DE MAÏS), LAIT (FROMAGE RÂPÉ)

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.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le mix quessadillas pendant 15 minutes.

Sortir le mix quessadillas de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Sur une moitié de pâte tortillas, déposer le mix quessadillas puis ajouter du fromage râpé. Refermez la pâte tortillas sur le mix pour former une demi-lune. Enfourner les quessadillas pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la pâte tortillas légèrement croustillante.

Accompagner les quessadillas de frites de patates douces.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pâtes tortillas, le mix quessadillas et le fromage se congèlent.

RÔTI DE PORC BBQ, ORGE PERLÉ AUX TOMATES ET MAÏS, HUILE AUX HERBES, BROCOLI

Ce repas comprend :

- Rôti de porc BBQ
- Orge perlé tomates/maïs
- Huile aux herbes
- Brocoli

Ingrédients:

Porc du Québec (paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, sauce BBQ), orge perlé (sel, poivre, huile de canola, tomates, maïs), brocoli, HUILE (huile de canola, menthe, persil, estragon, sel, vin blanc)

Allergies :

Soya, blé, sulfites (rôti de porc BBQ), blé (orge), sulfites (huile aux herbes)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le rôti de porc BBQ pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez aussi couper le rôti en steak et les réchauffer au four ou à la poêle sans problème.

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile, faire sauter les fleurons de brocolis. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Dans un bol, mélanger l'orge perlé tomates/maïs et ajouter l'huile aux herbes. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

Sortir le sac de porc de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Découper le rôti en steak.

Accompagné le porc de salade d'orge et de brocolis.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le rôti de porc BBQ se congèle.

POULET MARINÉ À L'ORANGE SUR LA PLAQUE, GRELOTS ET CAROTTES, SALADE D'ÉPINARDS

Ce repas comprend :

- Poulet mariné
- Grelots/carottes
- Épinards
- Vinaigrette à la clémentine

Ingrédients :

Poulet de grains (jus d'orange, zeste d'orange, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, gingembre, ail, poudre d'ail, sel, poivre, base de poulet, eau), pommes de terre grelots, carottes, épinards, VINAIGRETTE (clémentines, estragon, moutarde de Dijon, miel, huile de canola, vinaigre de cidre, sel, poivre)

Allergies :

Moutarde (poulet et vinaigrette clémentine)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet mariné. Ne pas conserver la marinade.

Laver et couper les pommes de terre grelots en 2 (ou en 4 si la taille de la pomme de terre le permet). Dans un bol, mélanger les carottes et les pommes de terre coupées puis ajouter un filet d'huile et vos épices préférées. Déposer les légumes sur la plaque de cuisson.

Cuire la plaque au four pendant 25 à 35 minutes en retournant les items à mi-cuisson.

Dans un bol, mélanger les épinards et la vinaigrette à la clémentine. Saler et poivre au goût.

Réserver.

Servir le poulet mariné à l'orange et les légumes rôtis puis accompagner le tout de salade d'épinards.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet mariné se congèle.

PÂTES AU GRATIN, SAUCE CRÉMEUSE, JAMBON, POIS VERTS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Fromage mozzarella (utiliser la moitié, l'autre est pour la pizza)
- Sauce crémeuse
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Jambon
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâte alimentaires, jambon, SAUCE CRÉMEUSE (oignons, carottes, céleris, crème, eau, base de poulet, beurre, farine sel, poivre, fécule de maïs), pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de cidre, jus de pomme, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre, huile de canola, eau, thym)

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires et sauce crémeuse), moutarde (vinaigrette salade verte)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse 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. Sortir le sac de jambon de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Mettre le jambon dans un bol et l'effiloche. Ajouter la sauce crémeuse, les pois verts et le jambon effiloché dans le chaudron de pâtes et mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Mettre les pâtes mélangées dans un plat allant au four. Ajouter le fromage mozzarella. Enfourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les pâtes au gratin accompagnées de salade verte.
Déguster!

***Note de congélation :** Le jambon, la sauce crémeuse et le fromage mozzarella se congèlent.

PIZZA BRUSCHETTA, CHAIR À SAUCISSES, SALADE DE ROQUETTE CITRON-PARMESAN

Ce repas comprend:

- Croûtes pizza
- Bruschetta
- Chair à saucisses (GARDER CONGELÉ)
- Roquette
- Vinaigrette citron/parmesan
- Fromage mozzarella (utiliser la moitié, l'autre est pour les pâtes au gratin)

Ingrédients :

Pitas grecs, BRUSCHETTA (oignons, ail, huile d'olive, tomates, basilic), chair à saucisses de porc fenouil, roquette, VINAIGRETTE (citron, zeste de citron, parmesan, sel, poivre, huile de canola, miel, eau, sel, poivre)

Allergies :

Lait (fromage mozzarella et vinaigrette), blé (croûte pizza)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza. Ajouter la bruschetta puis la chair à saucisse. Ajouter le fromage mozzarella.

Mettre les pizzas au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les croûtes soient croustillantes et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette citron/parmesan. Saler et poivrer au goût.

Servir les pizzas accompagnées de salade de roquette.

Déguster!

Note de congélation : Les croûtes à pizza, la bruschetta et le fromage mozzarella se congèlent.