

# BAUMANN

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

# SANDWICH DE POULET ET POIVRONS, MAYO PESTO, FROMAGE CHEDDAR, GAUFRETTES DE POMMES DE TERRE

## Ce repas comprend :

- Pains sandwich
- Poulet
- Fromage cheddar
- Mayo pesto
- Gaufrettes de pommes de terre
- Laitue mesclun

## INGRÉDIENTS :

Pains focaccias aux herbes, poulet de grains (sel, poivre, sucre, poivrons, oignons), MAYO (mayonnaise, roquette, parmesan, ail, huile de canola, sel, poivre), fromage cheddar blanc, gaufrettes de pommes de terre (fécule de pommes de terre)

## ALLERGIES :

BLÉ (PAINS FOCACCIAS), ŒUFS ET LAIT (MAYO PESTO), LAIT (FROMAGE CHEDDAR)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

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. Réchauffer les pains dans les dernières minutes de cuisson.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le poulet/poivrons pendant 15 minutes.

Montage des sandwichs :

Sur le pain du bas, appliquer une bonne couche de mayo pesto, ajouter le poulet et les poivrons, ajouter le fromage cheddar, ajouter la laitue mesclun, ajouter une autre couche de mayo pesto sur le pain du haut.

Servir et accompagner les sandwichs de gaufrettes de pommes de terre.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pains, le fromage cheddar et le poulet/poivron se congèlent.

# COUSCOUS POULET ET MERGUEZ, CRÈME SÛRE À LA LIME

## Ce repas comprend :

- Couscous (graines)
- Couscous poulet/merguez
- Crème sûre lime

## Ingrédients:

MIX COUSCOUS (poulet de grains, saucisses merguez, tomates en dés, raz el anouth, cumin, eau, oignons, carottes, céleris, navets, haricots blancs, jus de citron), CRÈME SÛRE LIME (crème sûre, jus de lime, sel, poivre, épices tajine), semoule de couscous

## Allergies :

Soya, blé, sulfites (saucisses merguez), blé (semoule de couscous), lait (crème sûre lime)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de mix couscous poulet/merguez 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 couscous de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir le couscous dans des bols puis ajouter le mélange poulet/merguez. Ajouter une cuillère de crème sûre à la lime sur le dessus.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Le mix couscous poulet/merguez se congèle.

# RISOTTO DE BETTERAVES ET FROMAGE DE CHÈVRE, SALADE D'ÉPINARDS, VINAIGRETTE À L'ORANGE

## Ce repas comprend :

- Risotto
- Sauce risotto aux betteraves
- Épinards
- Vinaigrette à l'orange
- Yaourt ciboulette

## Ingrédients :

Riz arborio, SAUCE RISOTTO (fromage de chèvre, oignons, betteraves, vin blanc, vin rouge, crème, sel, poivre, féculé de maïs), épinards, VINAIGRETTE (orange, jus d'orange, huile de canola, sel, poivre, moutarde de Dijon, miel, eau, zeste d'orange), YAOURT (yaourt nature, poudre d'ail, poudre d'oignons, ciboulette)

## Allergies :

Moutarde (vinaigrette à l'orange), lait (sauce risotto et yaourt ciboulette)

## Préparation :

Dans une poêle à rebord haut ou dans un chaudron large à feu moyen, mettre le risotto et ajouter 8 onces d'eau.

Réchauffer le risotto et ajouter de l'eau au besoin jusqu'à ce que le riz soit tendre sous la dent. Ajouter la sauce aux betteraves. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

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

Servir le risotto. Ajouter une cuillère de yaourt ciboulette. Accompagner de salade d'épinards.

Déguster!

**Note de congélation :** La sauce aux betteraves se congèle.

# MACARONI CHINOIS, BROCOLIS ET COURGETTES

## Ce repas comprend :

- Mix macaronis chinois
- Pâtes alimentaires
- Courgettes/brocolis

## INGRÉDIENTS :

Pâte alimentaires, MIX CHINOIS (porc, bœuf, céleris, oignons, sauce soya, épices, fécule de maïs, base de bœuf, sel, poivre), brocolis, courgettes

## ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires et sauce crémeuse), soya (mix macaronis chinois)

## PRÉPARATION :

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 mix à macaronis chinois pendant 15 à 20 minutes.

Laver le brocoli et la courgette. Couper le brocoli en petits fleurons et la courgette en petits quartiers. Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les brocolis d'abord puis ajouter les courgettes en fin de cuisson. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Sortir le sac de mélange à macaronis chinois et l'ouvrir (Attention aux brûlures). Ajouter le mélange dans les pâtes cuites. Ajouter les légumes sautés dans les pâtes. Bien mélanger.

Servir et déguster!

**\*Note de congélation :** Le mélange de macaronis chinois se congèle.

# PIZZA AU SMOKED MEAT, SAUCE MOUTARDE ET PICKLES, SALADE DE CHOU

## Ce repas comprend:

- Croûtes pizza
- Smoked meat
- Sauce moutarde/pickles
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Fromage mozzarella

## Ingrédients :

Pitas grecs, SAUCE MOUTARDE (crème, lait, base de poulet, moutarde baseball, cornichons à l'aneth, fécule de maïs, sel, poivre), smoked meat de bœuf, chou vert, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, vinaigre blanc, vinaigre de riz, miel, sel, poivre, poudre d'ail, poudre d'oignons, ail, huile de canola, persil)

## Allergies :

Lait (fromage mozzarella, sauce moutarde), blé (croûte pizza), œufs (vinaigrette salade de chou), sulfites (smoked meat)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza. Ajouter la sauce à la moutarde/pickles. Ajouter le fromage mozzarella. Ajouter le smoked meat.

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 le chou/carottes et la vinaigrette à salade de chou. Saler et poivrer au goût.

Servir les pizzas accompagnées de salade de chou.

Déguster!

**Note de congélation :** Les croûtes à pizza, la sauce moutarde/pickles, le fromage mozzarella et le smoked meat se congèlent.