

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 28 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!!

POULET CHASSEUR, NOUILLES AUX ŒUFS

Ce repas comprend :

- Poulet chasseur
- Nouilles aux œufs

INGRÉDIENTS :

POULET CHASSEUR (poulet de grains, base de bœuf, tomates en dés, champignons, estragon, vin blanc, féculé de maïs, sel, poivre, ail, huile de canola, ciboulette), nouilles aux œufs

ALLERGIES :

SULFITES (POULET CHASSEUR), BLÉ (NOUILLES AUX ŒUFS)

PRÉPARATION :

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter. Réserver.

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

Servir les nouilles aux œufs au fond de l'assiette et ajouter le poulet chasseur et la sauce par-dessus.

Déguster!

***Note de congélation :** Le poulet chasseur se congèle.

HOT-DOG MICHIGAN, FROMAGE, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Saucisses
- Pains hot-dog
- Fromage râpé
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Sauce à la viande

Ingrédients:

Saucisses de porc (épices, stabilisateur, fumée, porc, sulfites), pain hot dog brioché, fromage cheddar/Monterey Jack/mozzarella, chou vert, carottes, VINAIGRETTE (crème sûre, moutarde de Meaux, vinaigre de vin blanc, miel, sucre, sel, poivre, ciboulette), SAUCE À LA VIANDE (porc, bœuf, basilic, origan, tomates, pâte de tomates, sel, piment chili en flocons, clou de girofle, huile de canola, huile d'olive, carottes, céleris, oignons, poivrons, ail)

Allergies :

Moutarde, lait et sulfites (vinaigrette salade de chou), lait (pain hot dog et fromage râpé), sulfites, soya, œufs (saucisses)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les saucisses et les cuire pendant 10 à 15 minutes. Ajouter les pains lorsqu'il reste quelques minutes de cuisson pour les réchauffer.

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

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

Garnir les pains hots dog avec les saucisses et ajouter de la sauce à la viande. Ajouter le fromage râpé et remettre au four pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les hots dog Michigan accompagnés de salade de chou.

Déguster!

***Notes de congélation** : Les saucisses, les pains, la sauce à la viande et le fromage se congèlent.

CASSEROLE DE PORC ET FROMAGE, SAUCE AUX ÉPICES, POMMES DE TERRE, YAOURT À LA MENTHE

Ce repas comprend :

- Casserole de porc
- Fromage skouik
- Pommes de terre rôties
- Yaourt à la menthe

Ingrédients :

CASSEROLE (porc du Québec, base de poulet, oignons, carottes, poivrons, fécule de maïs, cumin, paprika, coriandre moulue), pommes de terre (huile de canola, sel, poivre), YAOURT (yaourt nature, menthe fraîche, sel, poivre)

Allergies :

Lait (yaourt)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, réchauffer les pommes de terre pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

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

Sortir le sac de casserole de porc de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Transférer le contenu dans un grand bol puis ajouter le fromage skouik. Mélanger jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

Servir la casserole de porc et fromage accompagné de pommes de terre. Ajouter le yaourt à la menthe.

Déguster!

Note de congélation : La casserole de porc et le fromage skouik se congèlent.

LINGUINE AUX CREVETTES NORDIQUES, SAUCE ROSÉE À LA CRÈME, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce rosée
- Crevettes nordiques
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE ROSÉE (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomate, crème, fines herbes italiennes, piment chili en flocons, ail, huile de canola), crevettes nordiques, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc et rouge, miel, moutarde de Dijon, basilic, persil et origan, sel, poivre, huile de canola)

ALLERGIES :

Lait (sauce rosée), fruits de mer (crevettes nordiques), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

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, réchauffer la sauce rosée en y ajoutant les crevettes nordiques et remuer 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. Ajouter la sauce rosée/crevettes et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les pâtes aux crevettes accompagnées de salade verte

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce rosée et les crevettes se congèlent.

SALADE REPAS AU POULET, ROQUETTE, TOMATES ET BOCCONCINIS

Ce repas comprend:

- Roquette
- Vinaigrette citron/herbes
- Tomates raisins
- Fromage bocconcini
- Poulet

Ingrédients :

Poulet de grains (huile de canola, sel, poivre), VINAIGRETTE (estragon, aneth, citron, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre), tomates raisins, fromage bocconcini

Allergies :

Moutarde (vinaigrette citron/herbes), lait (fromage bocconcini)

Préparation :

Laver les tomates raisins et les couper en deux. Réserver.

Couper les petits bocconcini en deux. Réserver.

Sortir le poulet du sac (vous pouvez le recouper si vous souhaitez).

Dans un bol, mélanger la roquette, le poulet, les tomates et le fromage bocconcini. Ajouter la vinaigrette. Saler et poivrer au goût.

Servir et déguster.

Note de congélation : Le poulet se congèle.