

BAUMANN

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

BOL DE PILONS DE POULET À LA CORÉENNE, LÉGUMES FRAIS, RIZ COLLANT

Ce repas comprend :

- Pilons de poulet
- Riz collant
- Tomates raisins
- Concombres libanais
- Juliennes de carottes
- Mayo kimchi

INGRÉDIENTS :

Pilons de poulet de grains (eau, glucose, sauce soya, amidon de maïs, mélasse, jus de citron, sel, ail, épices, base de poulet, bouillon de poulet, cassonade, vinaigre de riz, fécule de maïs), tomates raisins, concombres libanais, carottes, MAYO (mayonnaise, kimchi (piment, chou de nappa, carottes, chou chinois, farine, eau, sel)), riz (vinaigre de riz, cassonade, sel)

ALLERGIES :

BLÉ (PILONS DE POULET), ŒUFS (MAYO KIMCHI)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

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

Sortir le sac de pilons de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Déposer les pilons de poulet sur une plaque de cuisson et terminer la cuisson des pilons pendant 10 minutes en les laquant avec la sauce coréenne quelques fois pendant la cuisson.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau.

Laver les concombres et les tomates. Couper les tomates en 2 et les concombres en rondelles. Dans des bols, déposer le riz, ajouter les légumes frais (concombre, tomates, juliennes de carottes), ajouter les pilons et servir avec de la mayo kimchi.

Déguster! ***Note de congélation :** Les pilons de poulet se congèlent.

BOULETTES DE VIANDES, GARNITURE CRÉMEUSE DE FETA ET TOMATES CONFITES, ORZO

Ce repas comprend :

- Meatballs (GARDER CONGELÉ)
- Feta/tomates confites
- Orzo

Ingrédients:

Meatballs (porc, bœuf, œufs, chapelure de pain, épices), FETA (fromage feta, tomates raisins, huile d'olive, épices), orzo

Allergies :

Œufs, soya, blé, sulfites (meatballs), blé (orzo), lait (feta)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les meatballs et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant de temps en temps.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de feta/tomates confites pendant 15 à 20 minutes (jusqu'à ce que les tomates et le fromage soit mélangeable).

Porter un chaudron d'eau à ébullition et cuire l'orzo pendant 8 à 10 minutes à feu moyen. Égoutter. Réserver.

Sortir le sac de feta/tomates de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures) puis mettre le contenu dans un bol. Mélanger le fromage feta et les tomates confites.

Servir l'orzo puis ajouter le mélange de feta et tomates. Ajouter les meatballs.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le mélange feta/tomates confites se congèle.

POUTINE GALVAUDE

Ce repas comprend :

- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Sauce poutine
- Poulet
- Pois verts (GARDER CONGELÉ) (Décongeler 24 heures à l'avance)
- Fromage skouik

Ingrédients :

Frites de pommes de terre (fécule de pommes de terre), fromage en grains, SAUCE POUTINE (base de sauce poutine, eau, crème, poivre, épices), pois verts, poulet de grains (sel, poivre)

Allergies :

Soya, blé (sauce poutine), lait (fromage skouik)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, cuire les frites pendant 20 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Réchauffer le poulet soit en le mettant au four pendant les dernières minutes de cuisson des frites ou en réchauffant le sac de poulet dans un chaudron d'eau frémissante pendant quelques minutes.

Dans des bols, servir les frites, le fromage skouik, ajouter le poulet. Ajouter la sauce poutine et les pois verts (en prenant soin de ne pas mettre l'eau de la décongélation dans la poutine)

Note de congélation : Le poulet, la sauce poutine et le fromage skouik se congèlent.

PÂTES CRÉMEUSE BACON ET POIREAUX, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Sauce bacon/poireaux
- Pâtes alimentaires
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Crème sûre aux herbes

INGRÉDIENTS :

Pâte alimentaires, SAUCE (bacon, oignons, poireaux, épinards, base de poulet, lait, crème, bouillon de poulet, eau, féculé de maïs, sel, poivre, vin blanc), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, miel, moutarde de Dijon, huile de canola, sel, poivre, eau), CRÈME SÛRE (crème sûre, menthe, basilic, persil)

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires et sauce crémeuse), lait (sauce crémeuse et crème sûre aux herbes)

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 ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse bacon/poireaux en remuant de temps en temps.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce bacon/poireaux et mélanger. Ajuster l'assaisonnement au besoin.

Dans un bol, mélanger la laitue mesclun et la vinaigrette à salade verte. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte. Ajouter une cuillère de crème sûre sur les pâtes.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce crémeuse bacon/poireaux se congèle.

QUICHE AU JAMBON BACON ET ÉRABLE DU MARCHÉ DE LA FERME BEAULIEU, POTAGE PARMENTIER, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend:

- Quiche
- Potage parmentier
- Laitue romaine
- Vinaigrette César
- Croutons

Ingrédients :

Quiche (voir ingrédients sur la boîte), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, vinaigre blanc, ail, huile de canola, persil, câpres, poudre d'ail, poudre d'oignons, bacon, parmesan, sel, poivre), croutons, POTAGE (bacon, poireaux, pommes de terre, pommes de terre déshydratées, bouillon de poulet, base de poulet, sel, poivre, féculé de maïs)

Allergies :

Œufs (quiche, sauce César), blé (croutons et quiche) Lait (sauce César)

Préparation :

Pour la cuisson de la quiche, vous référez à la méthode de cuisson indiquée sur la boîte.

Dans un chaudron, réchauffer le potage parmentier. Si le potage est trop épais, vous pouvez ajouter une pointe de lait ou d'eau pour le détendre et ajuster l'assaisonnement au besoin.

Laver la laitue romaine et la couper en morceaux appropriés pour la salade. Dans un bol, mélanger les croutons, la laitue coupée et la vinaigrette César.

Servir la quiche accompagnée de potage parmentier et de salade César.

Déguster!

Note de congélation : La quiche et le potage parmentier se congèlent.