

BAUMANN

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

JAMBON EFFILOCHÉ, SAUCE À L'ÉRABLE, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET MAÏS, CAROTTES GLACÉES

Ce repas comprend :

- Jambon
- Sauce à l'érable
- Purée de pommes de terre/maïs
- Carottes glacées

INGRÉDIENTS :

Jambon (porc, sulfites, épices, eau, sel), SAUCE ÉRABLE (oignons, sirop d'érable, moutarde de Dijon, bouillon de poulet, fécule de maïs), PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, beurre, maïs crème, sel, poivre), carottes nantaises (miel, huile de canola, sel, poivre, thym)

ALLERGIES :

SULFITES (JAMBON), LAIT (PURÉE POMMES DE TERRE), MOUTARDE (SAUCE ÉRABLE)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les carottes et les réchauffer pendant 10 à 15 minutes.

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

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

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la purée de pommes de terre. Si la purée devient trop épaisse, vous pouvez ajouter une pointe de lait en mélangeant.

Sortir le sac de jambon de l'eau puis l'ouvrir. Dans un bol, effiloche le jambon.

Servir le jambon accompagné de carottes glacées, de purée de pommes de terre et maïs et ajouter la sauce à l'érable.

Déguster! ***Note de congélation :** Le jambon, la purée de pommes de terre et la sauce à l'érable.

SAUMON ET POIS CHICHES SAUCE AU BEURRE, RIZ BASMATI, HARICOTS VERTS, PAIN NAAN

Ce repas comprend :

- Saumon sauce au beurre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Riz basmati
- Pains naans

Ingrédients:

Saumon atlantique (poivrons rouges grillés, lait de coco, crème, beurre, gingembre, garam masala, cumin, gingembre en poudre, ail, huile de canola, cari jaune, sel, poivre, oignons, cassonade), pois chiches, riz basmati, haricots verts, pain naans

Allergies :

Poisson et lait (saumon), blé (pain naan)

Préparation :

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

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

Dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile, faire sauter les haricots verts. Saler et poivrer au goût.

Réchauffer les pains naans au four, au four grille-pain ou au four micro-ondes.

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

Servir le riz puis le saumon par-dessus. Ajouter la sauce au beurre et les pois chiches. Accompagner le tout d'haricots verts et d'un pain naan.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le saumon et les pains naans se congèlent.

TOURNEDOS DE POULET, SAUCE BRUNE, GRATIN DAUPHINOIS, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Tournedos de poulet (GARDER CONGELÉ)
- Sauce brune
- Gratins dauphinois (GARDER CONGELÉ)
- Laitue romaine
- Croutons
- Vinaigrette César bacon

Ingrédients :

TOURNEDOS (poulet, bacon, épices), SAUCE (base de bœuf, bouillon, sel, poivre, eau), GRATINS (pommes de terre, crème, fromage emmental, amidon de pommes de terre, sel, méthylcellulose, arôme d'ail naturel, épices), laitue romaine, croutons, VINAIGRETTE (bacon, Persil, ail, sel, poivre, câpres, vinaigre de vin blanc, parmesan, jus de citron, moutarde de Dijon, mayonnaise)

Allergies :

Lait (gratins dauphinois et vinaigrette César), moutarde et œufs (vinaigrette César)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les gratins dauphinois et les cuire pendant 30 à 40 minutes. Cuire les tournedos de poulet sur la même plaque pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce brune en remuant de temps en temps

Laver la laitue romaine et la couper. Dans un bol, mélanger la laitue, la vinaigrette César et les croutons. Saler et poivrer au goût.

Servir les tournedos de poulet accompagnés de gratin dauphinois, de sauce et de salade César.

Déguster!

Note de congélation : La sauce brune se congèle.

SPAGHETTI À LA VIANDE ET MEATBALLS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce à la viande/meatballs
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE À LA VIANDE (porc, bœuf, carottes, oignons, céleris, poivrons, tomates broyées, jus de tomate, pâte de tomate, ail, huile de canola, basilic, origan, piment chili en flocons, clou de girofle, sel, huile d'olive, boulettes de viandes, œufs), laitue mesclun, VINAIGRETTE (crème, ciboulette, miel, sel, poivre, moutarde de Dijon, vinaigre de riz, vinaigre blanc)

ALLERGIES :

Œufs, blé, lait (sauce à la viande et meatballs), lait, 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 d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de sauce à la viande et meatballs pendant 15 à 20 minutes.

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 sauce à la viande de l'eau et l'ouvrir (Attention aux brûlures). Ajouter la sauce à la viande et meatballs dans les pâtes et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir le spaghetti à la viande et meatballs accompagné de salade verte

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce à la viande se congèle.

NACHOS À LA VIANDE TOUT GARNI

Ce repas comprend:

- Chips nachos
- Mix nachos
- Fromage râpé
- Crème sûre à l'avocat
- Salsa de tomates/maïs

Ingrédients :

MIX NACHOS (porc, bœuf, haricots noirs, oignons, tomates en dés, épices tex-mex, maïs), fromage cheddar/Monterey Jack/mozzarella, CRÈME SÛRE (crème sûre, coriandre, lime, avocat), SALSA (tomates en dés, oignons, poivrons, maïs, piment chili en flocons, vinaigre blanc, sucre, sel, poivre), chips de maïs

Allergies :

Lait (fromage et crème sûre), blé (chips nachos)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le mix à nachos pendant 10 à 15 minutes.

Sortir le sac de mix à nachos de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures)

Sur une plaque de cuisson, déposer les chips nachos. Ajouter le mix à nacho. Ajouter le fromage râpé.

Mettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir le nacho accompagné de crème sûre à l'avocat et de salsa de tomates et maïs et déguster.

Note de congélation : Le mix nachos et la salsa de maïs se congèlent.