

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 11 AVRIL 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 CROUSTILLANT, SAUCE CRÉMEUSE AU FROMAGE, POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERT

Ce repas comprend :

- Poulet croustillant
- Sauce crémeuse au fromage
- Pommes de terre grelots
- Haricots vert

INGRÉDIENTS :

Poulet croustillant (poulet, farine, eau, huile de soya et canola, sel, épices, phosphate de sodium), pommes de terre grelots, haricots verts, sauce au fromage (farine, beurre, lait, bouillon de poulet, fromage philadelphia, citron, sel, poivre)

ALLERGIES :

LAIT, BLÉ, (SAUCE FROMAGE), Blé et soya (poulet croustillant)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer les morceaux de poulet frit et les pommes de terre grelots. Cuire pendant 12 à 18 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce au fromage en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps. Réserver.

Plonger les haricots verts dans l'eau bouillante pour les cuire de 3 à 4 minutes.

Égoutter les haricots et assaisonner à votre goût.

Sortir le poulet et les pommes de terre du four (Attention aux brûlures).

Dans des assiettes, déposer les pommes de terre, les haricots verts et ajouter le poulet. Ajouter un filet de sauce au fromage.

Déguster!

***Note de congélation :** Le poulet se congèlent.

SALADE DE CANARD CONFIT, LÉGUMES, VINAIGRETTE DE DIJON/VIN BLANC

Ce repas comprend :

- Canard confit
- Laitue mesclun
- Vinaigrette moutarde / vin blanc
- Légumes

Ingrédients:

Canard confit, légume express, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, miel, sel, poivre, moutarde de Dijon, huile de canola, poudre grec), laitue mesclun, légume (carottes, zucchini, oignons, poivrons)

Allergies :

Moutarde (vinaigrette)

Préparation :

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

Dans un bol, mélanger la laitue et une partie de la vinaigrette. Ajouter les légumes coupés. Ajouter de la vinaigrette au besoin. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Ajouter le canard dans (ou sur le dessus) de la salade.

Servir.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le canard se congèle.

PÂTES CHEESEBURGER, SAUCE CRÉMEUSE AU CHEDDAR, PAIN À L'AIL

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce cheeseburger
- Pain Panini
- Beurre à l'ail

Ingrédients :

Pains paninis, Beurre à l'ail, Sauce Cheeseburger (Bœuf, crème, bouillon de poulet, moutarde, relish, fécule de maïs, fromage cheddar)

Allergies :

Blé (pains paninis, pâtes), moutarde, produit laitier (sauce cheeseburger)

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 ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce cheeseburger en remuant de temps en temps.

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains paninis de façon qu'il y ait 4 tranches de pain. Badigeonner les pains de margarine à l'ail

Servir les pâtes accompagnées de pains à l'ail
Déguster!

Note de congélation : Les pains paninis et la sauce cheeseburger se congèlent.

SANDWICH STEAK PHILLY ET CHIPS

Ce repas comprend :

- Pains paninis
- Mélange steak Philly
- Fromage mozzarella
- Chips
- Mayo épicé

Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf (épices cajun, poivrons, oignons, huile de canola, sucre, sel, poivre), pains paninis, fromage mozzarella, chips, mayo épicée (œuf, huile de canola, sel, poivre, épice cajun, vinaigre blanc)

Allergies :

Blé (pains sous-marins), lait (fromage mozzarella), œuf (mayo épicée)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le mélange de steak Philly pendant 10 à 15 minutes.

Sortir le sac de steak Philly de l'eau puis l'ouvrir et l'égoutter (Attention aux brûlures). Mettre le mélange de steak Philly sur les pains puis ajouter le fromage mozzarella. Vous pouvez ajouter la mayo épicée dans le sandwich. Remettre les sandwiches garnis au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les sandwiches de steak Philly accompagnés de croustilles.

***Note de congélation :** Les pains paninis, le mélange de steak Philly et le fromage mozzarella se congèlent.

POKÉ DE CREVETTES NORDIQUES, RIZ COLLANT, MAYO WAFU, LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Riz à sushi
- Concombre
- Tomate
- Carottes
- Mayo Wafu

INGRÉDIENTS :

Crevettes (sauce soya, miel, vinaigre de riz), riz collant (vinaigre de cidre de pommes, sel, sucre, légumes déshydratés, poivrons, ail, oignons, sucre), concombre japonais, tomates, carottes, mayo Wafu (mayonnaise, huile de sésames, sauce soya, gingembre, vinaigre de riz)

ALLERGIES :

SOYA (CREVETTES ET MAYO WAFU), ŒUFS (MAYO WAFU)

PRÉPARATION :

Réchauffer légèrement le riz dans une petite casserole (ou au four micro-ondes) avec 2 cuillères à soupe d'eau. (Nous voulons un riz tiède et non chaud)

Si vous voulez vous pouvez également réchauffer les crevettes dans un chaudron d'eau frémissante pendant 5 à 10 minutes. (Pour cette recette, nous conseillons de manger les crevettes froides)

Laver concombre et tomates. Couper les concombres et les tomates en rondelles ou en demi-lunes.

Dans un bol, mélanger les crevettes et les légumes frais (concombre, tomates, carottes) avec un peu de mayo Wafu. Saler et poivrer au goût.

Dans des bols, servir le riz avec un filet de mayo Wafu puis rajouter le mélange de crevettes et légumes frais.

Déguster!

***Note de congélation :** Les crevettes se congèlent.

