

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 18 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!!

CIABATTA AU POULET, MAYO AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS, FROMAGE, POMMES DE TERRE RÔTIÉS

Ce repas comprend :

- Pains
- Poulet/poivron
- Fromage en tranches
- Roquette
- Quartiers de pommes de terre
- Mayo aux oignons caramélisés

INGRÉDIENTS :

Pains focaccia aux fines herbes, poulet de grains (poivrons, oignons, sel, poivre, huile de canola, sucre), MAYO (mayonnaise, oignons, vinaigre de cassonade et érable, sel), fromage cheddar blanc, roquette, pommes de terre (épices tex mex)

ALLERGIES :

BLÉ (PAINS), LAIT (FROMAGE EN TRANCHES), ŒUFS (MAYO AUX OIGNONS)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre pour les réchauffer 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 poulet/poivron pendant 10 à 15 minutes.

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

Réchauffer légèrement les pains sur la plaque de cuisson au four.

Appliquer un peu de mayo aux oignons caramélisés sur le bas du pain. Ajouter le poulet et les poivrons. Ajouter une tranche de fromage et mettre au four (sans le pain du haut) afin que le fromage fonde légèrement. Sortir du four puis ajouter la roquette et plus de mayo aux oignons.

Servir les sandwichs accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

***Note de congélation :** Le poulet/poivron et les pains se congèlent.

SALADE AU JAMBON, LÉGUMES FRAIS, VINAIGRETTE RANCH AU FROMAGE

Ce repas comprend :

- Jambon
- Tomates raisins
- Concombre libanais/poivron
- Vinaigrette Ranch
- Laitue iceberg

Ingrédients:

Jambon toupie fumé, tomate raisins, concombre libanais, poivron, laitue iceberg, RANCH (mayonnaise, ail, huile de canola, vinaigre blanc, aneth, crème sûre, poudre d'oignons, poudre d'ail, sel, poivre, fromage cheddar)

Allergies :

Lait et œufs (Ranch)

Préparation :

Défaire la laitue iceberg en morceaux et la laver. Bien essorer.

Laver les tomates, les concombres et le poivron. Découper les tomates en 2, les concombres en petites rondelles et le poivron en lanières minces. Réserver.

Dans un bol, mélanger les légumes coupés, le jambon et la laitue en morceaux grossier ou fins (au goût). Ajouter la vinaigrette Ranch. Mélanger.

Servir.

Déguster!

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

PASTA VERDE AU PESTO DE BASILIC ET PARMESAN, COURGETTES ET BROCOLIS, ÉPINARDS

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce crémeuse au pesto
- Courgettes
- Épinards
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE PESTO (pesto de basilic sans noix, roquette, parmesan, huile d'olive, huile de canola, sel, poivre, bouillon de poulet, base de poulet, fécule de maïs, vin blanc, oignons, crème), courgettes, brocoli, épinards

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), sulfites et lait (sauce crémeuse au pesto)

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 au pesto en remuant de temps en temps.

Laver le brocoli et les courgettes. Découper les courgettes en petites rondelles ou en demi-lunes. Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les rondelles de courgettes. Saler et poivrer au goût. Vous pouvez même ajouter un peu de beurre en fin de cuisson.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse au pesto. Ajouter les légumes sauter et les pois verts. Ajouter les épinards et les faire légèrement tomber.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Déguster!

Note de congélation : La sauce crémeuse se congèle.

FISH & CHIPS, SAUCE TARTARE, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Poisson pané (GARDER CONGELÉ)
- Chippers (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tartare
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Morue bleue (chapelure panko, chapelure de pain, œufs, farine, lait, épices), SAUCE TARTARE (mayonnaise, câpres, cornichons sucrés, relish, jus de citron, moutarde de Meaux, sel, poivre), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre blanc, sucre, sel, poivre, persil, moutarde jaune)

Allergies :

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

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les chippers de pommes de terre. Cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les chippers soient cuites et légèrement croustillantes. Bien retourné et brassé les chippers à mi-cuisson. (saler les pommes de terre en les retirant du four)

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les poissons panés et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Servir les poissons panés et les chippers accompagnés de sauce tartare et de salade de chou

Déguster!

*Note de congélation :

RIZ FRIT AU BŒUF ET LÉGUMES, SAUCE TERIYAKI

Ce repas comprend :

- Riz
- Bœuf/poivrons
- Sauce pour riz frit
- Brocoli
- Juliennes de carottes

INGRÉDIENTS :

Pointe de surlonge de bœuf (poivrons, oignons, épices), brocoli, juliennes de carottes, riz étuvé, SAUCE (sauce teriyaki, sauce chili thaïe, sauce hoisin, soya, vinaigre de riz, gingembre, mirin, oignons, sucre, sel, vinaigre de cassonade et érable)

ALLERGIES :

SOYA (SAUCE RIZ FRIT)

PRÉPARATION :

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

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les fleurons de brocoli. Saler et poivrer au goût.

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

Dans une grande poêle à feu moyen-élevé avec un peu d'huile, faire sauter le riz et ajouter le mélange de bœuf et poivrons, les fleurons de brocolis et les juliennes de carottes et bien mélanger. Ajouter la sauce.

Astuce : en fin de cuisson, vous pouvez ajouter quelques œufs entiers et les mélanger au riz frit jusqu'à ce qu'ils soient brouillés et incorporés dans le mix 😊

Déguster!

***Note de congélation :** Le bœuf et la sauce se congèlent.