

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 25 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!!

TACOS DE PORC EFFILOCHÉ TOUT GARNI, SAUCE BBQ MANGUE ET ANANAS, SALADE DE MAÏS ET TOMATES À L'ANETH

Ce repas comprend :

- Tortillas de maïs
- Porc effiloché BBQ
- Laitue iceberg/tomate
- Fromage feta
- Tomates raisins (1 casseau)
- Maïs en grains
- Vinaigrette crémeuse à l'aneth

INGRÉDIENTS :

Tortillas de maïs, PORC (mangue, ananas, vinaigre, pâte de tomate, eau, sirop de maïs, sel, moutarde, mélasse, épices, poudre d'oignons, poudre d'ail, sucre, sel de céleri, saveurs naturelles), laitue iceberg, tomate, fromage feta, tomates raisins, maïs en grains, VINAIGRETTE (crème sûre, vinaigre, eau, ciboulette, aneth, ail, sel, poivre, eau)

ALLERGIES :

BLÉ (TORTILLAS), LAIT (VINAIGRETTE, FROMAGE FETA)

PRÉPARATION :

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

Laver la laitue et la tomate. Découper la tomate en petits dés et la laitue en lanières minces. Réserver.

Laver un (1) casseau de tomates raisins et les couper en deux. Réserver.

Dans un bol, mélanger le maïs en grains et les tomates raisins coupées. Ajouter la vinaigrette crémeuse à l'aneth et la moitié du fromage feta. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Assembler les tortilla avec le porc effiloché, la sauce BBQ, la laitue et la tomate en dés. Ajouter du fromage feta.

Servir les tacos accompagnés de salade de maïs!

Déguster!

***Note de congélation :** Les tortillas et le porc effiloché se congèlent.

JAMBALAYA AUX CREVETTES ET POULET, RIZ AU MAÏS ET POIS VERTS

Ce repas comprend :

- Mix Jambalaya
- Riz aux légumes
- Crevettes

Ingrédients:

Mix Jambalaya (tomates en dés, jus de tomates, tomates broyées, oignons, poivrons, épices, bouillon de poulet, base de poulet, poulet), riz étuvé (maïs, pois verts, épices), crevettes

Allergies :

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de mix Jambalaya et les crevettes 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.

Sortir les sacs de crevettes et de mix Jambalaya de l'eau puis les ouvrir (Attention aux brûlures).

Servir le riz au fond de l'assiette puis ajouter les crevettes et le mix Jambalaya.

Déguster!

***Notes de congélation** : Le mix Jambalaya et les crevettes se congèlent.

SALADE DE POULET, QUINOA ET ÉPINARDS, VINAIGRETTE À L'ESTRAGON, LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Poulet
- Quinoa
- Épinards
- Vinaigrette orange/estragon
- Brocoli/concombres libanais/poivron
- Tomates raisins (1 casseau)

Ingrédients :

Poitrine de poulet de grains, quinoa, épinards, VINAIGRETTE (jus d'orange concentré, vinaigre de riz, moutarde de Dijon, huile de canola, estragon, sel, poivre, miel), brocolis, concombres libanais, poivron, tomates raisins

Allergies :

Moutarde (vinaigrette orange/estragon)

Préparation :

Pour la cuisson du quinoa. Bien rincer le quinoa sous l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Dans une casserole, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter 250ml (1 tasse) de quinoa et bien l'enrober d'huile. Ajouter 400ml d'eau (1 ^{2/3} tasse) d'eau. Cuire à feu moyen-bas à couvert pendant 15 à 20 minutes. Laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. À l'aide d'une fourchette, détacher les grains. Ajouter un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût. Refroidir

Laver le brocoli, les concombres libanais, le poivron et un (1) casseau de tomates raisins. Découper le brocoli en très petits fleurons, les concombres en rondelles, le poivron en lanières minces et les tomates raisins en deux. Réserver.

Dans un bol, mélanger le poulet, les légumes couper, le quinoa cuit et refroidi puis la vinaigrette orange/estragon. Saler et poivrer au goût

Servir et déguster!

Note de congélation : Le poulet se congèle.

EGGROLLS, SAUCE AUX CERISES, SAUTÉ DE LÉGUMES ET NOUILLES

Ce repas comprend :

- Eggrolls (GARDER CONGELÉ)
- Sauce aux cerises
- Nouilles de riz ou pâtes spaghetti (dû à des problèmes d'approvisionnement, certaines boîtes auront des nouilles de riz et d'autres des pâtes spaghetti...Désolé du contretemps)
- Légumes pour sauté
- Sauce asiatique pour sauté

Ingrédients :

Eggrolls (chou, bœuf, sel, épices, céleri, porc, sucre, oignons, féculé de maïs, œufs, farine de blé, eau, huile de canola), sauce aux cerises (eau, sucre, citron, amidon de maïs, pâte de tomates, sel, mélasse), pâtes alimentaires, courgettes, pois mange-tout, carottes, oignons, céleris, poivrons, SAUCE SAUTÉ (sauce teriyaki, sauce chili thaïe, sauce hoisin, soya, vinaigre de riz, gingembre, mirin, oignons, sucre, sel, vinaigre de cassonade et érable, jus de maïs, huile de sésames, bouillon de poulet, ail)

Allergies :

Blé et œufs (eggrolls), sulfites (sauce aux cerises), soya (sauce pour sauter), blé (nouilles de riz ou pâtes spaghetti)

Préparation :

Préchauffer le four à 375F

Sur une plaque de cuisson, déposer les eggrolls et les réchauffer pendant 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles de riz pendant 3 à 4 minutes ou les pâtes spaghetti pendant 7 à 9 minutes. Égoutter. Réserver.

Dans une grande poêle, faire sauter les légumes avec un peu d'huile. Saler et poivrer au goût. Ajouter les nouilles de riz ou les pâtes spaghetti. Ajouter la sauce pour sauté. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les eggrolls accompagnés de sauce aux cerises et de sauté de légumes et pâtes.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce pour sauté se congèle.

PÂTÉ CHINOIS CLASSIQUE MAIS GRATINÉ!!!

Ce repas comprend :

- Pâté chinois

INGRÉDIENTS :

Bœuf, porc, oignons, sel, poivre, clou de girofle, ail, chapelure panko, pommes de terre déshydratées, ail, crème, beurre, maïs, crème de maïs, fromage mozzarella

ALLERGIES :

LAIT (PÂTÉ CHINOIS)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 350F

Retirer le couvercle de plastique de sur le pâté chinois et le faire chauffer pendant 30 à 40 minutes. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre du pâté pour vérifier la température. Si ce n'est pas assez chaud, vous pouvez le remettre au four puis revérifier la chaleur en repiquant la pointe d'un couteau au cœur du pâté chinois.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le pâté chinois se congèle en entier, ou en portions.

Pour le pâté chinois congelé :

Enfourner de 45 à 1h15 minutes ou jusqu'à ce que le centre du pâté chinois soit chaud (Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau au centre, environ 5 secondes, puis toucher la pointe du couteau pour vérifier la chaleur interne)