

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 4 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!!

BOL À LA GREC, POULET MARINÉ, SAUCE TZATZIKI, LÉGUMES FRAIS, RIZ ET PAIN NAAN

Ce repas comprend :

- Poulet mariné
- Sauce tzatziki
- Riz
- Tomates raisins
- Concombre libanais (prendre la moitié, l'autre est pour le sandwich vietnamien)
- Poivron
- Pain naan

INGRÉDIENTS :

Poulet de grains (sel, poivre, jus de citron, huile de canola, épices grecques), riz étuvé, TZATZIKI (yaourt nature, crème sûre, concombre anglais, jus de citron, menthe, sel, poivre, ail, huile de canola), pain naan, tomates raisins, poivron, concombre libanais

ALLERGIES :

BLÉ (PAIN NAAN), LAIT (SAUCE TZATZIKI)

PRÉPARATION :

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

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

Laver les concombres, le poivron et les tomates. Couper les tomates en 2, le poivron en mince lanières et les concombres en rondelles. Réserver.

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

Dans des bols, déposer le riz et ajouter le poulet, les légumes coupés. Ajouter une cuillère de sauce tzatziki. Servir le bol grec accompagné de pains naans (vous pouvez les réchauffer rapidement au four micro-ondes)

Déguster!

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

GRATIN DE JAMBON ET CHOU VERT, CHOU-FLEUR, POMMES DE TERRE ET SAUCE ALFREDO, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Gratin de jambon/chou
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients:

GRATIN (jambon, lait crème, bouillon de poulet, base de poulet, fécule de maïs, chou vert, pois verts, pommes de terre, chou-fleur, sel, poivre, mozzarella, parmesan), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de riz, cassonade, miel, sel, poivre, moutarde de Dijon, huile de canola)

Allergies :

Lait (gratin de jambon), moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer le gratin de jambon/chou en retirant le couvercle.

Réchauffer le gratin pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le gratin soit chaud et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

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

Servir le gratin accompagné de salade verte.

Déguster!

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

SANDWICH VIETNAMIEN AU POULET PANÉ, LÉGUMES FRAIS, MAYO ASIATIQUE ET SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Pains paninis
- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Concombre libanais (prendre la moitié, l'autre est pour le bol grec)
- Juliennes de carottes
- Mayo asiatique
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Pains paninis, poulet pané style karaage, concombre libanais, carottes, MAYO (mayonnaise, sauce chili thaïe, sel, poivre), chou vert/carottes, VINAIGRETTE SALADE DE CHOU (sauce soya, huile de canola, huile de sésames, moutarde de Dijon, vinaigre de riz, mirin, meil, sel, poivre)

Allergies :

Blé (pains paninis, poulet pané), soya et moutarde (vinaigrette salade de chou), œufs, blé, soya, lait (poulet pané), œufs (mayo asiatique)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, cuire le poulet pané pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit, en le retournant à mi-cuisson. Ajouter les pains paninis en fin de cuisson pour les réchauffer.

Laver les concombres et les découper en juliennes. Réserver.

Dans un bol, mélanger les juliennes de carottes et les juliennes de concombres avec une partie de la mayo asiatique (environ 1/4). Saler et poivrer au goût.

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

Sortir les pains et le poulet du four.

Mettre un peu de mayo asiatique au fond du pain et ajouter le poulet. Ajouter un filet de mayo asiatique sur le poulet et ajouter les légumes.

Servir les sandwichs accompagnés de salade de chou.

Note de congélation : Les pains paninis se congèlent.

MAC & CHEESE AU BROCOLI, CHAPELURE À L'AIL

Ce repas comprend :

- Sauce mac & cheese
- Pâtes alimentaires
- Brocoli
- Chapelure à l'ail

INGRÉDIENTS :

Pâte alimentaires, SAUCE (fromage gouda, fromage cheddar, stabilisateur, lait, crème, sel, poivre, fécule de maïs), pâtes alimentaires, brocoli, CHAPELURE (panko, ail, huile de canola)

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires et chapelure à l'ail), lait (sauce mac & cheese)

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 mac & cheese en remuant constamment pour éviter qu'elle ne colle.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce mac & cheese et les fleurons de brocoli.

Servir, étendre le panko à l'ail et déguster!

***Note de congélation** : La sauce mac & cheese se congèle.

BURRITOS NON CARNE TOUT GARNI, CRÈME SÛRE À L'AVOCAT, CHIPS DE MAÏS

Ce repas comprend:

- Tortillas de maïs
- Chips de maïs
- Mix burritos
- Crème sûre à l'avocat

Ingrédients :

Tortillas de maïs, chips de tortillas de maïs, CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, lime, coriandre), MIX BURRITOS (tomates en dés, tomates broyées, bouillon de poulet, base de poulet, oignons, maïs, haricots noirs, riz étuvé, épices tex-mex, piment chili en flocons, protéine végétale texturée)

Allergies :

Soya (mix burritos), blé (tortillas et chips de maïs), lait (crème sûre avocat)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de mix burritos pendant 15 à 20 minutes. Sortir le sac de mix burritos de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Réchauffer légèrement les pâtes tortilla au four micro-ondes.

Pour l'assemblage des burritos :

Déposer un peu de mix burritos au centre de la pâte tortilla. Puis rabattre les côtés. Rabattre la pâte tortilla vers l'avant pour aller serrer le mix burritos puis la tirer vers l'arrière pour garder la garniture. Finalement, rouler la pâte vers l'avant pour former le burrito.

Déguster!

Note de congélation : Le mix burritos et les pâtes tortilla se congèlent.