

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 16 MAI 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](http://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!!**

# PÂTES AUX CREVETTES, SAUCE AU PESTO CITRONNÉ, COURGETTES, POIS VERTS, CHAPELURE À L'AIL, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Crevettes
- Sauce pesto
- Courgettes
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Chapelure à l'ail
- Pâtes alimentaires
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE PESTO (bouillon de poulet, base de poulet, crème, pesto de basilic, oignons, citron, sel, poivre), courgettes, pois verts, chapelure panko (ail, huile de canola), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, huile végétale, miel, el, poivre)

## ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), SOYA (VINAIGRETTE SALADE VERTE), LAIT (SAUCE PESTO), FRUITS DE MER (CREVETTES)

## PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel.

Cuire les pâtes alimentaires pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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

Laver les courgettes et les couper en rondelles. Faire sauter les courgettes, les crevettes et les pois congelés dans une poêle avec de l'huile et du beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver

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. Ajouter la sauce pesto, les pois verts, les crevettes et les courgettes cuites. Mélanger. Déposer la chapelure à l'ail sur les pâtes . Servir les pâtes pesto accompagnées de salade verte.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce pesto et les crevettes se congèlent.

# STEAK FRANÇAIS, CHIMICHURI, FRITES ET HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Steak français (GARDER CONGELÉ) (décongeler les escalopes au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette)
- Chimichuri
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients:

Pointe de surlonge de bœuf, CHIMICHURI (persil, huile végétale, roquette, vinaigre de vin rouge, origan, sel, poivre, ciboulette, moutarde de Dijon), frites de pommes de terre (fécule de pommes de terre), haricots verts

## Allergies :

Sulfites et moutarde (chimichuri)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites en les retournant à mi-cuisson.

Assaisonner les steaks avec vos épices préférées. Dans une grande poêle avec un peu d'huile, cuire les steaks de 3 à 5 minutes de chaque côté. Ajouter un peu de beurre dans la poêle lorsque vous retournez les steaks et napper la viande avec le beurre fondu. Après la cuisson, laisser reposer les steaks pendant quelques minutes.

BBQ : préchauffer le BBQ à 450F et cuire les steaks de 2 à 4 minutes de chaque côté (le reste des procédures sont les mêmes)

Dans une poêle avec du beurre et de l'huile, faire sauter les haricots verts. Saler et poivrer. Réserver.

Servir les steaks accompagnés de frites et d'haricots verts. Ajouter la chimichuri sur le steak.

Déguster!

## \*Notes de congélation :

# POULET PARMIGIANA, SAUCE MARINARA, BROCOLIS ET NOUILLES AUX ŒUFS

## Ce repas comprend :

- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Sauce marinara
- Brocolis
- Nouilles aux œufs
- Mozzarella

## Ingrédients :

Escalopes de poulet panées (Poitrine de poulet, eau, sel, épices, chapelure, farine de blé, amidon de maïs, lait, soya, persil séché, huile de canola, œufs), SAUCE MARINARA (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, basilic, origan, sel, poivre), brocoli, nouilles aux œufs

## Allergies :

Œufs, lait, blé (poulet pané), blé et œufs (nouilles aux œufs)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400°F

Sur une plaque de cuisson, déposer les schnitzels de poulet et mettre au four. Cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et colorés.

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter, saler et poivrer au goût puis réserver.

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Faire sauter les fleurons de brocoli dans une poêle avec du beurre et de l'huile. Réserver.

Lorsque les schnitzels sont cuits, ajuster la température du four à BROIL puis ajouter de la sauce marinara sur les escalopes puis le fromage mozzarella puis enfourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir le poulet pané accompagnés de fleurons de brocolis et de nouilles aux œufs.

Déguster!

**Note de congélation :** La sauce marinara et le fromage mozzarella se congèlent.

# GYROS DE BŒUF ET AGNEAU TOUT GARNI, POMMES DE TERRE GRECQUES

## Ce repas comprend :

- Pitas grecques
- Viandes gyro
- Laitue iceberg/tomate
- Sauce tzatzíki
- Pommes de terre grecques

## Ingrédients :

Gyro (bœuf, agneau, épices), laitue iceberg, tomate, TZATZIKI (crème sûre, yaourt nature, concombre anglais, persil, menthe, ail, citron, sel, poivre), pommes de terre (épices grecques, huile végétale)

## Allergies :

Lait (sauce tzatzíki), blé (pitas grecques), lait, soya et moutarde (viande gyros)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, réchauffer les gyros pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Ajouter les pitas pour les réchauffer légèrement.

Sur une seconde plaque de cuisson, déposer les pommes de terre rôties et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver la laitue et la couper en minces lanières. Laver la tomate et la couper en minces rondelles.

Garnir les pitas avec la sauce tzatzíki. Ajouter la viande à gyro. Puis ajouter la laitue et des rondelles de tomates.

Servir les gyros accompagnés de pommes de terre grecques.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La viande à gyro et les pitas grecques se congèlent.

# SALADE REPAS DE BRIE FONDANT, VINAIGRETTE OIGNONS ET BACON, TOMATES, ASPERGES, CROUTONS DE PAIN

## Ce repas comprend :

- Laitue romaine
- Fromage brie
- Vinaigrette oignons/bacon
- Asperges
- Tomates raisins
- Croutons de pain

## INGRÉDIENTS :

Laitue romaine, fromage brie, VINAIGRETTE (bacon, oignons, vinaigre de vin rouge, cassonade, huile végétale, sel, poivre), tomates raisins, asperges, croutons de pain

## ALLERGIES :

LAIT (FROMAGE BRIE), SULFITES (VINAIGRETTE OIGNONS/BACON), BLÉ (CROUTONS)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 350F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le fromage brie et le cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement fondant (pas trop).

Laver les tomates raisins et les asperges. Couper les tomates raisins en 2. Réserver.

Retirer 2 à 3cm du bas de la tige de l'asperge (nous ne conservons pas la partie de 2 à 3 cm coupée). Couper les asperges en tronçons. Réserver.

Laver la laitue romaine et la couper en morceaux de taille appropriée pour une salade.

Dans un bol, mélanger les tomates raisins, les tronçons d'asperges, la laitue romaine et les croutons. Ajouter la vinaigrette oignons/bacon. Saler et poivrer au goût.

Servir dans un bol de service puis ajouter le fromage brie fondant sur la salade.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Le fromage brie se congèle.