

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 2 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!!**

# RISOTTO VERDE, SAUCE AUX POIS VERTS, MENTHE ET PARMESAN, ÉPINARDS, YAOURT À LA MENTHE

## Ce repas comprend :

- Risotto
- Sauce risotto
- Épinards
- Yaourt à la menthe

## INGRÉDIENTS :

Riz arborio, SAUCE (pois verts, menthe, oignons, base de poulet, féculé de maïs, parmesan, sel, poivre, vin blanc), épinards, YAOURT (yaourt nature, menthe, sel, poivre, ciboulette)

## ALLERGIES :

LAIT (RISOTTO ET YAOURT) SULFITES (SAUCE RISOTTO)

## PRÉPARATION :

Dans une poêle à rebord haut ou dans un chaudron large à feu moyen, mettre le risotto et ajouter 8 onces d'eau.

Réchauffer le risotto et ajouter de l'eau au besoin jusqu'à ce que le riz soit tendre sous la dent.

Ajouter la sauce risotto. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Ajouter les épinards jusqu'à ce qu'ils soient bien tombés.

Servir le risotto et ajouter le yaourt à la menthe sur le dessus

**\*Note de congélation :** La sauce risotto se congèle.

# REPAS QUART CUISSE BAUMANN

## Ce repas comprend :

- Cuisses de poulet BBQ
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Pains burgers
- Sauce brune
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients:

Cuisses de poulet (épices), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, jus de citron, vinaigre blanc, sucre, persil, sel, poivre), pains burgers au beurre, sauce brune

## Allergies :

Blé et lait (pains burgers), œufs (vinaigrette salade de chou)

## Préparation :

Préchauffer le four à 350F

Sur une plaque de cuisson, déposer les cuisses de poulet et les réchauffer pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les cuisses soient cuites et chaudes (lorsque le pilon se détache facilement du haut de cuisse, le poulet est prêt).

Sur une seconde plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 20 à 30 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.

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

Servir les cuisses de poulet accompagnées de frites, de salade de chou et de sauce.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : La sauce brune se congèle.

## **SANDWICH CROQUE MONSIEUR AU JAMBON EFFILOCHÉ, SALADE VERTE**

**Ce repas comprend :**

- Pain tranché
- Jambon effiloché
- Fromage suisse
- Sauce béchamel
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

**Ingrédients :**

Pain blanc en tranche, jambon, BÉCHAMEL (crème, base de poulet, sel, poivre, beurre, farine, féculé de maïs), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de cassonade et érable, sirop d'érable, moutarde de Dijon, huile de canola, sel, poivre), fromage suisse en tranches

**Allergies :**

Moutarde (vinaigrette salade verte), blé (pain et béchamel, lait (béchamel et fromage suisse))

**Préparation :**

Préchauffer le four à 400F.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de jambon pendant 15 à 20 minutes.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains et les réchauffer pendant quelques minutes.

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

Sur une tranche de pain, déposer le jambon effiloché, ajouter la béchamel puis une tranche de fromage. Refermer le sandwich. Enfourner pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

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

Servir le sandwich croque-monsieur accompagné de salade verte.

Déguster!

**Note de congélation** : Le jambon, les pains tranchés, la béchamel, le fromage suisse se congèlent.

# CREVETTES DE BRASSERIE, RIZ AUX LÉGUMES, SALADE CÉSAR

## Ce repas comprend :

- Crevettes
- Riz aux légumes
- Laitue romaine
- Vinaigrette César
- Croutons

## Ingrédients :

Crevettes, Riz (oignons, carottes, céleris, base de poulet), laitue romaine, VINAIGRETTE (mayonnaise, citron, ail, câpres, persil, bacon, parmesan, sel, poivre), croutons à l'ail

## Allergies :

Crustacés (crevettes), œufs et lait (vinaigrette César), blé (croutons)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer les crevettes pendant 10 à 15 minutes.

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

Dans un bol, mélanger la laitue, la vinaigrette César et les croutons. Saler et poivrer au goût.

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.

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

Servir le riz puis ajouter les crevettes. Servir les crevettes accompagnées de salade César

Déguster!

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

## **ESCALOPPES DE PORC À GRILLER, VINAIGRETTE VIERGE À L'ABRICOT SÉCHÉ ET FROMAGE FETA, POMMES DE TERRE AU FOUR ET CRÈME SÛRE AU FROMAGE**

**Ce repas comprend :**

- Steak de porc
- Vinaigrette vierge
- Pommes de terre
- Crème sûre au fromage

**INGRÉDIENTS :**

Longe de porc Québec (épices grecques, huile de canola), VINAIGRETTE VIERGE (oignons verts, jus de citron, aneth, estragon, fromage feta, abricots séchés, huile de canola, sel, poivre, ail), pommes de terre, CRÈME SÛRE (crème sûre, fromage cheddar, sel, poivre)

**ALLERGIES :**

**LAIT (VINAIGRETTE VIERGE, CRÈME SÛRE)**

**PRÉPARATION :**

Préchauffer le BBQ à 400F.

Emballer les pommes de terre dans du papier d'aluminium. Les déposer sur la partie supérieure du BBQ et les cuire pendant 1 heure.

Huiler les grilles du BBQ et déposer les steaks de porc. Cuire pendant 3 à 5 minutes de chaque côté ou plus longtemps pour une cuisson plus avancée.

Sortir les pommes de terre du BBQ et les déballer. Faire une incision sur la longueur de la pomme de terre pour l'ouvrir. Ajouter la crème sûre au fromage

Servir les steaks accompagnés de pommes de terre au four.

Bien mélanger la vinaigrette vierge et la servir directement sur les steaks de porc

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Les steaks de porc se congèlent.

