

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 30 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 (serviceclient@restaurantbaumann.com) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

**BONNE ANNÉE ET BON APPÉTIT!!**

# SPAGHETTI AUX CREVETTES, SAUCE À LA BISQUE DE HOMARD ET LÉGUMES, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce à la bisque de homard
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Crevettes

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE BISQUE (bisque de homard, crème, carottes, oignons, panais, navet, bouillon de poulet, base de poulet, crème, féculé de maïs, sel, poivre, vin blanc, ciboulette), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, sel, poivre, moutarde de Dijon, miel, huile de canola, eau)

## ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), LAIT, SULFITES ET FRUITS DE MER (SAUCE BISQUE), FRUITS DE MER (CREVETTES), SULFITES ET MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE VERTE)

## 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 d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de crevettes pendant 10 à 15 minutes.

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

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce à la bisque de homard et les crevettes. Mélanger.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce à la bisque de homard et les crevettes se congèlent.

# SAUCISSES MERGUEZ, SALADE DE HARICOTS JAUNES CRÉMEUSE, COUSCOUS, TOMATES ET CONCOMBRES

## Ce repas comprend :

- Saucisses merguez
- Haricots jaune (GARDER CONGELÉ) (prendre la moitié, l'autre est pour la salade niçoise)
- Vinaigrette crémeuse aux herbes
- Couscous
- Tomates raisins (prendre la moitié, l'autre est pour la salade niçoise)
- Concombres libanais

## Ingrédients:

Saucisses merguez, haricots jaunes, tomates raisins, concombres libanais, VINAIGRETE (mayonnaise, crème, coriandre, moutarde de Dijon, épices, citron, herbes, sel, poivre, roquette, ciboulette, huile de sésames), couscous

## Allergies :

Œufs, lait et moutarde (vinaigrette crémeuse aux herbes), sulfites (saucisses merguez)

## Préparation :

Préchauffer le four ou le BBQ à 450F

Sortir les saucisses merguez du sac et les griller pendant 5 à 8 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût. Mélanger avec les mains pour s'assurer que les grains soient bien séparés. Réserver

Dans une poêle avec un peu d'huile, faire sauter les haricots jaunes. Une fois cuit, saler et poivrer au goût et refroidir complètement.

Laver les tomates raisins et les concombres puis couper les tomates en 2 et les concombres en petites rondelles.

Dans un bol, mélanger les haricots jaunes refroidis, les tomates et les concombres puis ajouter la vinaigrette crémeuse aux herbes. Rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Servir les saucisses grillées accompagnées de salade de légumes et de couscous.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Les saucisses merguez se congèlent.

# QUÉSADILLAS AU POULET, RIZ AUX ÉPICES, CRÈME SÛRE À L'AVOCAT, FROMAGE

## Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Mix quésadillas au poulet
- Crème sûre à l'avocat
- Riz aux épices
- Fromage râpé

## Ingrédients :

Pâtes tortillas, MIX QUESA (poitrine de poulet, tomates en dés, haricots noirs, maïs), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, lime, coriandre), fromage Monterey Jack/cheddar, riz (épices tex-mex)

## Allergies :

Blé (pâtes tortillas), lait et soya (fromage râpé), lait (crème sûre à l'avocat)

## Préparation :

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

Sortir le mix quésadillas de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Sur une moitié de pâte tortillas, déposer le mix quésadillas puis ajouter du fromage râpé. Refermez la pâte tortillas sur le mix pour former une demi-lune. Enfournier les quésadillas pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la pâte tortillas légèrement croustillante.

Servir les quésadillas accompagnées de crème sûre à l'avocat et de riz aux épices.

Déguster!

**Note de congélation :** Les pâtes tortillas, le mix quésadillas et le fromage râpé se congèlent.

# BURGER DE PORC À L'ASIATIQUE, GAUFRETTES DE POMMES DE TERRE

## Ce repas comprend:

- Pains burgers
- Burgers de porc (GARDER CONGELÉ) Décongeler au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette (lorsque les burgers de porc seront décongelés, vous pouvez les garder au réfrigérateur pendant 7 jours)
- Mayo asiatique
- Gaufrettes de pommes de terre (GARDER CONGELÉ)
- Juliennes de légumes
- Laitue iceberg

## Ingrédients :

Pains burgers briochés, burger de porc, gaufrettes de pommes de terre (fécule de pommes de terre), laitue iceberg, juliennes de carottes et de courgettes, MAYO (mayonnaise, sauce hoisin, huile de sésame)

## Allergies :

Blé, œufs et lait (pains burgers), œufs (mayo asiatique)

## Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F et le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, réchauffer (au four) les gaufrettes de pommes de terre pendant 12 à 18 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Huiler les grilles du BBQ et cuire les galettes de burger de porc en y ajoutant vos épices préférées. Cuire de 3 à 5 minutes de chaque côté. En fin de cuisson, ajouter les pains pour les griller légèrement.

Assembler les burgers avec de la mayo asiatique, les juliennes de légumes mélangées et de la laitue iceberg (lavée préalablement).

Servir les burgers accompagnés de gaufrettes de pommes de terre.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pains burgers se congèlent.

# SALADE REPAS STYLE NIÇOISE AU THON, MAYONNAISE À L'ŒUF CUIT DUR, LÉGUMES, ÉPINARDS

## Ce repas comprend :

- Épinards
- Thon
- Tomates raisins (prendre la moitié, l'autre est pour le repas de saucisses merguez)
- Haricots jaunes (GARDER CONGELÉ) (prendre la moitié, l'autre est pour le repas de saucisses merguez)
- Mayo à l'œuf cuit dur
- Radis

## INGRÉDIENTS :

Épinards, MAYO (mayonnaise, œufs cuits durs, moutarde de Dijon, citron, sel, poivre, ciboulette, persil, vinaigre de vin rouge), haricots jaunes, radis, tomates raisins, thon

## ALLERGIES :

ŒUFS ET SULFITES (MAYO), POISSON (THON)

## PRÉPARATION :

Laver les radis et les tomates et couper les tomates en 2 et les radis en minces rondelles.

Réserver.

Dans une poêle avec un peu d'huile, faire sauter les haricots. Saler et poivrer au goût. Refroidir complètement.

Dans un bol, mélanger le thon (assurez-vous qu'il soit bien égoutté en le sortant du sac), les épinards, les légumes (tomates, radis et haricots) puis une partie de la mayonnaise à l'œuf cuit dur. Saler et poivrer au goût. (Vous pouvez rajouter de la vinaigrette au besoin)

Servir et déguster!

\*Notes de congélation :