

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 9 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

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 SAUCE ARABIATTA, PAIN À L'AIL GRATINÉ, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce arabiatta
- Pains paninis
- Beurre à l'ail
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Fromage mozzarella (prendre 1/3 du sac, le reste est pour les pizzas)

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE ARABIATTA (oignons, céleris, carottes, navets, courges, panais, persil, tomates en dés, tomates broyées, ail, huile de canola, sel, poivre, piment chili en flocons), pains paninis, beurre à l'ail, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, huile de canola, sel, poivre, moutarde de Dijon, miel), fromage mozzarella

ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES, PAINS PANINIS), LAIT ET SOYA (BEURRE À L'AIL), LAIT (FROMAGE MOZZARELLA)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

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 arabiatta en remuant de temps en temps.

Sur une plaque de cuisson, déposer les paninis et les badigeonner de beurre à l'ail. Ajouter le fromage mozzarella et les mettre au four jusqu'à ce 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.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce arabiatta et bien mélanger.

Servir les pâtes arabiatta accompagnées de pains à l'ail et de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce arabiatta, les pains et le beurre à l'ail se congèlent.

SAUMON, SAUCE AU CITRON ET À L'ANETH, POMMES DE TERRE RÔTIES, HARICOTS VERTS ET RADIS

Ce repas comprend :

- Saumon
- Pommes de terre rôties
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Radis

Ingrédients:

Saumon atlantique (crème, aneth, ail, huile de canola, base de poulet, jus de citron, moutarde de Meaux, féculé de maïs), pommes de terre (persil, sel, poivre, origan, poudre d'oignons, poudre d'ail, piment de cayenne), haricots verts, radis

Allergies :

Lait et moutarde (saumon)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de saumon pendant 10 à 20 minutes.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 15 minutes.

Laver les radis et les couper en 2. Réserver.

Dans une poêle avec un peu d'huile et de beurre (feu moyen-élevé), faire dorer les radis puis ajouter les haricots verts. Ajouter sel et poivre ou vos épices préférées.

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

Servir le saumon accompagné de pommes de terre et de légumes au beurre. Ajouter la sauce citron/aneth sur le saumon.

Déguster!

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

PIZZA SAUCE CRÉMEUSE AU PESTO, CHORIZO, SALADE DE ROQUETTE, VINAIGRETTE AUX TOMATES SÉCHÉES ET BASILIC

Ce repas comprend :

- Croûtes à pizza
- Chorizo
- Sauce crémeuse au pesto
- Roquette
- Fromage mozzarella (prendre 2/3, le reste est pour les pains gratinés du plat de pâtes)
- Vinaigrette tomates séchées et basilic

Ingrédients :

Pitas grecs, SAUCE PESTO (bouillon de poulet, base de poulet, crème, pesto, sel, poivre, fécule de maïs), chorizo, roquette, fromage mozzarella, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, tomates séchées, huile de canola, basilic, moutarde de Dijon, ail, sel, poivre)

Allergies :

Moutarde (vinaigrette tomates séchées), blé (croûte pizza), lait (fromage mozzarella et sauce pesto), sulfites (vinaigrette tomates séchées)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza. Ajouter la sauce crémeuse au pesto. Ajouter des rondelles de chorizo puis le fromage mozzarella.

Mettre au four jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et que le fromage soit fondu et légèrement doré. (20 à 25 minutes)

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette aux tomates séchées/basilic. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les pizzas accompagnées de salade de roquette.

Déguster!

Note de congélation : Les croûtes à pizza, le fromage mozzarella, la sauce pesto et le chorizo se congèlent.

BOL DE POULET TEX-MEX, RIZ AU MAÏS ET HARICOTS NOIRS, LÉGUMES FRAIS, FROMAGE, CRÈME SÛRE À LA LIME

Ce repas comprend :

- Poulet
- Riz maïs/haricots
- Tomates raisins
- Concombre
- Fromage râpé
- Crème sûre lime

Ingrédients :

Poulet de grains (épices tex-mex), riz étuvé (maïs, haricots noirs, huile de canola), tomates raisins, concombre, fromage cheddar/Monterey Jack, CRÈME SÛRE (crème sûre lime, oignons verts, sel, poivre)

Allergies :

Lait (crème sûre lime), soya et lait (fromage râpé)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de poulet 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.

Laver les tomates et les concombres. Couper les tomates raisins en 2 et les concombres en rondelles minces. Réserver.

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

Servir le riz dans des bols, ajouter le poulet et les légumes frais coupés. Ajouter la crème sûre à la lime.

Déguster!

***Note de congélation :** Le poulet se congèle.

SALADE REPAS DE PASTRAMI DE BŒUF ET BETTERAVES, ÉPINARDS, VINAIGRETTE AU FROMAGE DE CHÈVRE

Ce repas comprend :

- Épinards
- Pastrami de bœuf
- Betteraves
- Poivrons
- Vinaigrette au fromage de chèvre

INGRÉDIENTS :

Betteraves rouges, pastrami de bœuf, épinards, poivrons jaune et orange, VINAIGRETTE (yaourt nature, fromage de chèvre, crème, sel, poivre, jus de citron, ciboulette)

ALLERGIES :

LAIT (VINAIGRETTE FROMAGE DE CHÈVRE), SULFITES (PASTRAMI DE BŒUF)

PRÉPARATION :

Laver les poivrons puis les découper en minces lanières.

Dans un bol, mélanger les épinards, le pastrami de bœuf, les poivrons coupés et les épinards.
Ajouter la vinaigrette au fromage de chèvre.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le pastrami de bœuf se congèle.