

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 13 JUIN 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 (serviceclient@restaurantbaumann.com) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

BONNE ANNÉE ET BON APPÉTIT!!

SALADE DE MACARONIS CRÉMEUX ET CUBES DE JAMBONS, POIS VERTS, MAÏS, TOMATES ET CÉLERIS

Ce repas comprend :

- Macaronis
- Cubes de jambon
- Pois verts/maïs (GARDER CONGELÉ))Décongeler au réfrigérateur 24 heures avant la recette)
- Tomates raisins (1 unité)
- Sauce Ranch
- Juliennes de carottes
- Céleris

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, jambon toupie, RANCH (mayonnaise, crème sûre, ail, huile de canola, aneth, sel, poivre, vin blanc, ciboulette), céleris, maïs, pois vert, céleris, tomates raisins, juliennes de carottes

ALLERGIES :

LAIT, ŒUF ET SULFITES (RANCH), BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES)

PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les macaronis pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et refroidir. Réserver.

Laver les tomates raisins et les couper en 2. Réserver.

Dans un bol, mélanger les pois verts, le maïs, les juliennes de carottes, les céleris (égouttés) et les tomates raisins. Ajouter les cubes de jambon et les macaronis refroidis.

Ajouter la Sauce Ranch et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Servir et déguster!

***Note de congélation :** Les cubes de jambon se congèlent.

CHEESEBURGER BACON BAUMANN, SAUCE SECRÈTE, FRITES

Ce repas comprend :

- Pains burgers
- Galettes de bœuf (GARDER CONGELÉ) (Décongeler au réfrigérateur 24 à 48 heures avant la recette)
- Sauce secrète
- Fromage en tranche
- Bacon
- Laitue iceberg/tomate
- Frites (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients:

Bœuf haché, pains burgers briochés, SAUCE SECRÈTE (mayonnaise, sauce BBQ, moutarde relish, paprika, vinaigre de cidre, ciboulette), laitue iceberg, tomate, bacon, fromage cheddar, frites (féculé de pommes de terre)

Allergies :

Blé et lait (pains burgers), lait (fromage cheddar), œufs (sauce secrète)

Préparation :

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire au four pendant 15 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Sur les grilles de BBQ bien huilée, faire cuire les galettes de burger jusqu'à la cuisson désirée (8 à 12 minutes de chaque côté). Ajouter le fromage et le bacon à la fin de la cuisson. Déposer les pains sur les grilles lorsqu'il reste 1 minutes de cuisson pour les griller.

Laver la laitue et la tomate. Couper la tomate en tranches et la laitue en morceaux appropriés pour les burgers.

Assembler les burgers en ajoutant laitue et tranches de tomates puis la sauce secrète.

Servir et accompagner de frites

Déguster!

***Notes de congélation :** Les pains burgers, le fromage en tranches et le bacon se congèlent.

ENCHILADAS AU POULET ET LÉGUMES, SALADE CROQUANTE, VINAIGRETTE CRÉMEUSE ET FROMAGE

Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Mix enchiladas
- Sauce tomates
- Fromage râpé
- Laitue iceberg
- Vinaigrette crémeuse

Ingrédients :

Pâtes tortillas, MIX ENCHILADAS (cuisses de poulet de grains désossées, tomates en dés, épices tex-mex, sel, poivre, poivrons, oignons), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomate, ail, huile de canola, piment chili en flocons, sel, poivre, basilic, origan, huile d'olive), fromage cheddar/Monterey Jack, laitue iceberg, VINAIGRETTE (mayonnaise, crème sûre, fines herbes, citron, vinaigre de cidre, sel, poivre, moutarde de Dijon, jus de citron)

Allergies :

Blé (pâtes tortillas), lait, œufs et moutarde (vinaigrette crémeuse), lait et soya (fromage râpé)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Vous aurez besoin d'un plat allant au four avec un rebord élevé (comme pour faire une lasagne).

Prendre les pâtes tortilla et les farcir au centre sur toute la longueur avec le mix pour enchiladas. Rouler les pâtes tortilla farcies pour en faire des boudins. Déposer les boudins dans le plat à lasagne. Ajouter la sauce tomates sur les boudins.

Mettre au four pendant 25 à 30 minutes.

Laver et couper la laitue en morceaux appropriés pour une salade.

Durant les dernières minutes de cuisson des enchiladas. Ajouter 2/3 du fromage râpé sur le dessus pour le faire fondre.

Dans un bol, mélanger la laitue coupée, la vinaigrette crémeuse et le reste du fromage râpé. Saker et poivrer au goût.

Servir les enchiladas accompagnés de salade crémeuse.

Déguster!

Note de congélation : Les pâtes tortilla, le mix enchiladas, la sauce tomate et le fromage râpé se congèlent.

CREVETTES PANÉES WON-TON, MAYO CHILI THAÏE, RIZ BASMATI ET SAUTÉ DE LÉGUMES

Ce repas comprend:

- Crevettes panées (GARDER CONGELÉ)
- Mayo chili thaïe
- Riz basmati
- Légumes (sauté)

Ingrédients :

Crevettes (won ton croustillant, œufs, lait, farine), MAYO (mayonnaise, sauce chili sucrée), riz basmati (sauce soya, huile de sésames, bouillon de poulet), pois mange-tout, carottes, courgettes, céleris, oignons, poivrons, carottes

Allergies :

Blé, œufs et lait (crevettes panées), œufs (mayo chili thaïe), soya (riz basmati)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les crevettes panées et les cuire pendant 15 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Dans une poêle, faire sauter les légumes avec un peu d'huile ou de beurre. Saler et poivrer au goût.

Servir les crevettes accompagnées de riz et du sauté de légumes.

Déguster!

*Note de congélation :

BOL KEFTA DE VEAU, PAIN NAAN, LÉGUMES FRAIS, COUSCOUS, VINAIGRETTE À L'HUILE, YAOURT AUX HERBES

Ce repas comprend :

- Kefta de veau (GARDER CONGELÉ)
- Pains naans
- Tomates raisins (1 unité)
- Concombre anglais
- Poivrons
- Vinaigrette à l'huile
- Yaourt aux herbes

INGRÉDIENTS :

Keftas (veau, oignons, eau, épices, sel), pains naans, poivrons, concombre anglais, tomates raisins, couscous, HUILE (menthe, basilic, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre, ail, vinaigre de cidre, ciboulette), YAOURT (yaourt nature, pesto de coriandre, menthe, jus de citron, sel, poivre, ail, ciboulette)

ALLERGIES :

BLÉ (PAINS NAANS), MOUTARDE (HUILE AUX HERBES), LAIT (YAOURT AUX HERBES)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les keftas de veau et les cuire pendant 20 à 25 minutes.

Laver le concombre, les poivrons et les tomates raisins. Découper les tomates en 2, les poivrons en lanières et les concombres en rondelles. Réserver.

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. Lorsque le couscous est froid, ajouter l'huile aux herbes. Réserver.

Sortir les keftas du four et les couper en rondelles.

Servir les keftas sur le couscous/vinaigrette. Ajouter les légumes frais coupées et le yaourt aux herbes.

Déguster!

*Notes de congélation :