

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 20 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](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!!**

# SALADE REPAS « CLUB SANDWICH » AU POULET

## Ce repas comprend :

- Poulet
- Sauce Ranch
- Laitue iceberg
- Tomates raisins
- Bacon
- Croutons

## INGRÉDIENTS :

Poulet de grains (sel, poivre, épices, huile de canola), RANCH (mayonnaise, crème sûre, ail, aneth, vinaigre blanc, sel, poivre), laitue iceberg, tomates raisins, bacon, croutons

## ALLERGIES :

LAIT, ŒUF (RANCH), BLÉ (CROUTONS)

## PRÉPARATION :

Laver les tomates raisins et les couper en 2.

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

Couper les tranches de bacons en petits morceaux.

Vous pouvez réchauffer le sac de poulet dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante) mais ce n'est pas nécessaire pour la recette.

Dans un bol, mélanger la laitue, le poulet, les tomates raisins, le bacon et les croutons. Ajouter la sauce Ranch. Saler et poivrer au goût.

Servir et déguster!

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

# GRILLED CHEESE AU PORC EFFILOCHÉ BBQ ET FROMAGE CHEDDAR, SALADE DE CHOU

## Ce repas comprend :

- Porc effiloché BBQ
- Fromage en tranches
- Chou/carottes
- Pain tranché
- Vinaigrette salade de chou

## Ingrédients:

Épaule de porc (vinaigre, pâte de tomate, sirop de maïs, eau, sel, moutarde, mélasse, épices, poudre d'oignons, poudre d'ail, sucre, graines de céleris), fromage cheddar, chou vert, carottes, pain blanc tranché, VINAIGRETTE (mayonnaise, jus de citron, moutarde de Dijon, tomates fraîches, oignons rouges et verts, ciboulette, pavot, sucre, sel, poivre),

## Allergies :

Moutarde (porc effiloché et vinaigrette salade de chou), œufs (vinaigrette salade de chou), lait (fromage tranché)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Dans un bol, mélanger le chou/carottes et la vinaigrette salade de chou. Saler et poivrer au goûté Réserver.

Sur une plaque de cuisson, faire légèrement griller les tranches de pains (cette étape est pour éviter que le porc effiloché ne s'imbibe trop dans les grilled cheese).

Sortir le porc effiloché BBQ du sac (attention aux brûlures).

Monter les grilled cheese en mettant une tranche de fromage sur un pain, puis le porc effiloché BBQ puis une autre tranche de pain.

Cuire les grilled cheese à la poêle et au beurre pendant quelques minutes de chaque côté

Servir les grilled cheese accompagnés de salade de chou

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Le pain tranché, le fromage et le porc effiloché se congèlent.

# PIQUE ASSIETTE BAUMANN, SALADE CÉSAR

**Un changement a dû être effectué dans la recette dû à un problème d'approvisionnement  
Les pelures de pommes de terre ont été remplacées par des pommes de terre/trempepette au  
fromage**

## **Ce repas comprend :**

- Pommes de terre rôties
- Ailes de poulet
- Bâtonnets de mozzarella/poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Crème sûre épicée
- Trempepette au fromage
- Laitue romaine
- Sauce césar au bacon

## **Ingrédients :**

Pommes de terre (épices à steak Montréal), ailes de poulet, bâtonnets de mozzarella (farine, fromage mozzarella, œufs, épices, sel, lait), poulet pané style karagee (poulet, œufs, lait, farine, épices), CRÈME SÛRE (crème sûre, sauce au piment, ciboulette), TREMPETTE (mayonnaise, crème sûre, trempepette aux légumes séchées, fromage cheddar râpé, fromage à la crème, ciboulette), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, bacon, persil, ail, huile de canola, câpres, jus de citron, sel, poivre, parmesan)

## **Allergies :**

Blé et lait (bâtonnets de mozzarella et poulet pané), œufs et lait (trempepette au fromage, sauce césar), lait (crème sûre épicée)

## **Préparation :**

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre rôties, les ailes de poulet, le poulet pané et les bâtonnets de mozzarella. Cuire pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les bâtonnets de fromage soient croustillants et dorés et que les ailes, les pommes de terre et le poulet pané soit bien chaud et croustillant.

Laver la laitue romaine et la couper.

Dans un bol, mélanger la laitue coupée et la sauce césar. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les ailes de poulet, le poulet pané, les pommes de terre et les bâtonnets de fromage accompagnés de la crème sûre épicée et de la trempepette au fromage. Accompagner le pique-assiette de salade césar.

Déguster!

**Note de congélation :** Les ailes de poulet se congèlent.

# PÂTES CRÉMEUSES AU SAUMON, POIS VERTS ET BROCOLIS, SALADE VERTE

## Ce repas comprend:

- Pâtes alimentaires
- Sauce crémeuse
- Saumon
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Brocoli
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE CRÉMEUSE (bouillon de poulet, base de poulet, crème, fécule de maïs, aneth, oignons, vin blanc, ail, huile de canola, jus de citron, sel, poivre), saumon atlantique (sel, poivre, poudre d'ail), pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, huile de canola, miel, sel, poivre)

## Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), lait (sauce crémeuse), poisson (saumon) Sulfites ( sauce crémeuse)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de saumon pendant 10 à 15 minutes.

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 8 à 10 minutes. Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron.

Laver et découper de brocoli en petits fleurons. Faire sauter les fleurons dans une poêle avec un peu de beurre. Saler et poivrer au goût.

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse 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 saumon de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Dans le chaudron de pâtes égoutter, ajouter la sauce crémeuse, les petits pois, les fleurons de brocoli et le saumon (le défaire en flocons au préalable).

Mélanger.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le saumon et la sauce crémeuse se congèlent.

# PIZZA QUÉBÉCOISE DE LA ST-JEAN, FRITES

## Ce repas comprend :

- Croutes à pizza
- Sauce tomates
- Bacon/peppéronis
- Champignons tranchés
- Fromage mozzarella
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## INGRÉDIENTS :

Pitas grecs, SAUCE TOMATE (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, piment chili en flocons, sel, poivre, basilic, origan), fromage mozzarella, bacon en morceaux, peppéronis italiens, frites (féculé de pommes de terre)

## ALLERGIES :

BLÉ (CROUTE PIZZA), LAIT (FROMAGE MOZZARELLA), SULFITES (PEPPÉRONIS)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croutes de pizza. Ajouter la sauce tomates, le fromage mozzarella. Ajouter les morceaux de bacon et des tranches de peppéronis. Ajouter des tranches de champignons.

Cuire les pizzas pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré

Sur une seconde plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Servir les pizzas québécoises accompagnées de frites

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Les croutes de pizza, le fromage mozzarella, la sauce tomates et le bacon/peppéronis se congèlent.