

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 27 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 CREVETTES, HARICOT ET ASPERGES, VINAIGRETTE AUX SÉSAMES

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Haricots jaunes (GARDER CONGELÉ)
- Vinaigrette aux sésames
- Épinards

INGRÉDIENTS :

Crevettes, haricots jaunes, asperges, VINAIGRETTE (huile de sésames, graines de sésames, sauce soya, huile de canola, miel, vinaigre de riz, moutarde de Dijon), épinards

ALLERGIES :

SOYA, MOUTARDE (VINAIGRETTE AUX SÉSAMES)

PRÉPARATION :

Laver les asperges, couper 3 cm de la base des asperges (nous ne gardons pas cette partie). Couper les asperges en biseaux.

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

Dans un bol, mélanger les épinards, les haricots et asperges refroidies et la vinaigrette sésame.

Servir et déguster!

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

POULET BUFFALO, GRATIN DE CHOU-FLEUR ET DE BROCOLI, SAUCE AU FROMAGE

Ce repas comprend :

- Poulet Buffalo
- Brocoli
- Chou-fleur
- Sauce au fromage
- Fromage râpé (utilisé 1/3, le reste est pour la recette de nachos)

Ingrédients:

Cuisses de poulet de grains désossées (sauce Red hot, cassonnade, beurre, vinaigre de cidre de pommes), brocoli, chou-fleur, fromage cheddar et Monterey Jack, SAUCE FROMAGE (fromage cheddar, fromage à la crème, crème, ail, huile de canola, sel, poivre, vin blanc, oignons, stabilisateur)

Allergies :

Lait et soya (fromage râpé), lait et sulfites (sauce au fromage), lait (poulet Buffalo)

Préparation :

Préchauffer le four ou le BBQ à 450F

Faire griller le poulet sur le BBQ (nous ne conservons pas la marinade) (ou sur une plaque de cuisson au four) pendant 5 à 8 minutes de chaque côté)

Laver le brocoli et le chou-fleur et les découper en petits fleurons. Dans une poêle, faire sauter les fleurons. Saler et poivrer au goût. Dans un plat allant au four ou au BBQ, déposer les fleurons de chou-fleur et de brocoli mélanger. Ajouter la sauce au fromage et recouvrir de fromage râpé. Cuire le gratin de légumes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir le poulet Buffalo grillé accompagné de gratin de légumes au fromage.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le poulet Buffalo, la sauce au fromage et le fromage râpé se congèlent.

CÔTELETTES DE PORC À LA GRECQUE, SALADE GRECQUE, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Côtelettes de porc
- Marinade côtelettes
- Pommes de terre rôties
- Poivrons
- Concombre
- Tomates raisins
- Fromage feta
- Vinaigrette salade grecque

Ingrédients :

Côtelettes de porc du Québec, MARINADE (origan, persil, ail, huile de canola, fines herbes et citron, jus de citron, sucre), pommes de terre (fines herbes et citron, origan, persil, poudre d'ail et d'oignons), poivrons, tomates raisins, concombre, fromage feta, VINAIGRETTE (olives kalamata, huile de canola, jus de citron, ail, origan, sel, poivre, miel, moutarde de Dijon)

Allergies :

Lait (fromage feta), moutarde (vinaigrette salade grecque)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre rôties et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes.

Faire griller les côtelettes de porc en les badigeonnant allègrement de marinade. Cuire de 3 à 5 minutes de chaque côté tout dépendant de la cuisson désirée.

Laver les tomates raisins, les concombres et les poivrons. Couper les tomates raisins en 2, les concombres en rondelles ou demi-rondelles et les poivrons en minces lanières.

Dans un bol, mélanger les légumes coupés, le fromage feta et la vinaigrette à salade grecque. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les côtelettes grillées accompagnées de pommes de terre et de salade grecque.

Déguster!

Note de congélation : Les côtelettes se congèlent.

NACHOS REPAS AU BŒUF ALL DRESSED!!

Ce repas comprend:

- Chips nachos
- Mix nachos
- Trempette au fromage
- Crème sûre à la lime
- Fromage râpé (2/3, le reste est pour le gratin de légumes)

Ingrédients :

Chips de maïs, MIX NACHOS (bœuf, épices, tomates en dés, haricots noirs, maïs, sel, poivre), TREMPETTE (mélange de fromage, oignons, eau, fromage en crème), CRÈME SÛRE (crème sûre, lime, oignons verts, sel, poivre), fromage cheddar et Monterey Jack

Allergies :

Blé (chips de maïs), lait (crème sûre lime, trempette au fromage et fromage râpé), soya (fromage râpé)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les chips de maïs.

Sortir le sac de mix nachos de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Déposer le mix nachos de façon uniforme sur les chips de maïs. Ajouter le fromage râpé.

Enfourner le nachos jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir le nacho accompagné de crème sûre à la lime et de trempette au fromage.

Déguster!

***Note de congélation :** Le mix nacho se congèle.

BAGUETTE AU JAMBON, FROMAGE BRIE FONDANT, DIJONNAISE, LAITUE CROQUANTE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Petites baguettes
- Jambon
- Fromage brie
- Dijonnaise
- Laitue romaine
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Baguette de pains, jambon tranché, fromage brie, DIJONNAISE (mayonnaise, moutarde de Dijon, jus de citron, sel, poivre), laitue romaine, laitue mesclun, VINAIGRETTE SALADE VERTE (vinaigre de cassonade et érable, cassonade, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre)

ALLERGIES :

BLÉ (BAGUETTES), ŒUFS ET MOUTARDE (DIJONNAISE), LAIT (FROMAGE BRIE), MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE VERTE), SULFITES (JAMBON)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les bas de pains baguettes (il faut couper les pains baguettes en 2 sur la longueur), ajouter le jambon, le fromage brie. Laisser les dessus de pains sur la plaque mais pas directement sur les sandwichs

Enfourner jusqu'à ce que les pains soient légèrement croustillant et que le fromage brie commence à fondre.

Laver la laitue romaine et séparer les feuilles pour garnir les sandwichs.

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

Retirer la plaque du four. Sur le fromage brie ajouter la laitue mesclun et la dijonnaise.

Accompagner les baguettes de salade verte

Déguster!

***Notes de congélation :** Les baguettes, le fromage brie et le jambon se congèlent.