

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 6 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 POULET ET LÉGUMES « GASPACHO », VINAIGRETTE AU BASILIC FRAIS, CROUTONS DE PAIN

Ce repas comprend :

- Poulet
- Poivrons (2 unités)
- Tomates raisins (1 casseau)
- Concombres libanais (la moitié)
- Croutons de pain
- Vinaigrette au basilic
- Laitue mesclun

INGRÉDIENTS :

Laitue mesclun, poitrine de poulet de grains (herbes de Provence, parmesan, fines herbes italiennes, sel, poivre, huile de canola), concombres libanais, poivrons, tomates raisins, VINAIGRETE (tomates, vinaigre de vin rouge, chapelure de pain, basilic frais, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre), croutons de pain

ALLERGIES :

MOUTARDE, BLÉ ET SULFITES (VINAIGRETTE BASILIC), LAIT (POULET)

PRÉPARATION :

Le poulet peut se servir froid pour cette recette mais vous pouvez réchauffer le sac de poulet dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante) pendant 10 à 15 minutes.

Laver les poivrons, les concombres et les poivrons. Couper les tomates raisins en 2, les concombres en rondelles et les poivrons en lanières.

Dans un bol, mélanger les légumes coupés et la laitue mesclun. Ajouter la vinaigrette au basilic. Saler et poivrer au goût.

Servir la salade dans des bols puis ajouter le poulet.

Déguster!

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

POUTINE « MICHIGAN »

Ce repas comprend :

- Sauce à la viande
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Fromage skouik

Ingrédients:

SAUCE À LA VIANDE (porc, bœuf, jus de tomates, tomates broyées, pâte de tomate, céleris, carottes, poivrons, oignons, ail, basilic, origan, clou de girofle, piment chili en flocons, huile de canola, huile d'olive, sel, poivre)

Allergies :

Lait (fromage skouik)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F

Sortir le fromage skouik du réfrigérateur quelques heures avant la recette

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce à la viande en remuant de temps en temps. Si elle est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour la délayer.

Sortir les frites du four.

Dans des bols, servir les frites puis ajouter la sauce à la viande. Terminer en ajoutant le fromage skouik sur le dessus.

Déguster!

***Notes de congélation** : La sauce à la viande et le fromage skouik se congèlent.

TACOS AU BŒUF TOUT GARNI, SAUCE CHIPOTLÉ AU FROMAGE FETA SALADE DE ROQUETTE, VINAIGRETTE VIERGE AU MAÏS ET ANETH

Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Bœuf
- Mayo chipotlé au fromage feta
- Roquette
- Vinaigrette vierge au maïs/aneth
- Laitue iceberg/tomate (prendre la moitié de la laitue)

Ingrédients :

Pâtes tortillas, épaule de bœuf en lanières (épices à steak de Montréal, épices tex-mex), CHIPOTLÉ (mayonnaise, épices chipotlé, érable, épices tex-mex, sel, poivre, ciboulette, citron), laitue iceberg, tomate, VINAIGRETTE VIERGE (huile de canola, maïs, aneth, ail, citron, miel),

Allergies :

Blé (pâtes tortillas), œufs (sauce chipotlé)

Préparation :

Préchauffer le four ou le BBQ à 450F

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

Laver la laitue iceberg et la tomate. Ciseler la laitue iceberg et couper la tomate en petits dés. Réserver.

Sur une plaque de cuisson (au four) ou sur les grilles du BBQ, réchauffer les pâtes tortilla pendant quelques minutes de chaque côté.

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette vierge au maïs/aneth. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Assembler les tacos avec des lanières de bœuf, de la laitue et tomates coupées puis de la mayo chipotlé et accompagnés de salade de roquette citron/aneth.

Déguster!

Note de congélation : Les pâtes tortilla et le bœuf se congèlent.

BURGER DE POULET CROUSTILLANT, CRÈME SÛRE À LA LIME, OIGNONS, POMMES DE TERRE AUX ÉPICES

Ce repas comprend:

- Pains burgers
- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Crème sûre à la lime
- Oignons rouges
- Laitue iceberg (prendre la moitié)

Ingrédients :

Pains burgers briochés, poulet pané (poitrine de poulet, œufs, farine, épices, lait), CRÈME SÛRE (crème sûre, lime, ciboulette, sel, poivre), oignons rouges, laitue iceberg, pommes de terre (paprika, poudre d'ail et d'oignons, cassonade, sel, poivre)

Allergies :

Blé, œufs et lait (pains burgers et poulet pané), lait (crème sûre)

Préparation :

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

Sur une première plaque de cuisson, déposer le poulet pané et mettre au four. Cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et colorés. Sur une seconde plaque de cuisson, réchauffer les pommes de terre pendant 15 à 20 minutes.

Laver la laitue iceberg et la ciseler. Réserver.

En fin de cuisson du poulet et des pommes de terre, ajouter les pains pour les réchauffer légèrement.

Assembler les burgers avec le poulet pané, la laitue et les oignons rouges. Ajouter de la crème sûre à la lime. Servir les burgers accompagnés de pommes de terre aux épices.

Déguster!

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

BOL FRAÎCHEUR AU SAUMON, LÉGUMES FRAIS, RIZ COLLANT, MAYO ÉPICÉE

Ce repas comprend :

- Saumon
- Riz collant
- Poivrons (2 unités)
- Concombre (la moitié)
- Tomates raisins (1 casseau)
- Mayo épicée
- Juliennes de carottes

INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique (sel, poivre, poudre d'ail), riz basmati (cassonade, érable, vinaigre de riz), concombres libanais, poivrons, juliennes de carottes, tomates raisins, MAYO ÉPICÉE (mayonnaise, sauce chili sucrée)

ALLERGIES :

ŒUFS ET SOYA (MAYO ÉPICÉE), POISSON (SAUMON)

PRÉPARATION :

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

Laver les tomates raisins, les concombres et les poivrons. Couper les tomates raisins en 2, les concombres en rondelles et les poivrons en lanières.

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. Réserver.

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

Dans des bols, servir le riz collant puis ajouter les légumes coupés (tomates, concombres, poivrons et juliennes de carottes), ajouter la mayo épicée puis des morceaux de saumon. Vous pouvez rajouter de la mayo épicée.

Déguster!

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