

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 11 JUILLET 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!!**

# SPAGHETTI CARBONARA, PAIN À L'AIL GRATINÉ, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce carbonara
- Pains paninis
- Beurre à l'ail
- Fromage mozzarella
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

SAUCE CARBONARA (crème, bouillon de volaille, base de poulet, fécule de maïs, bacon, vin blanc, parmesan, sel, poivre), pâtes alimentaires, pains paninis, fromage mozzarella, beurre à l'ail (fines herbes), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de cidre, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, épices, citron, parmesan, fines herbes, sel, poivre)

## ALLERGIES :

LAIT (SAUCE CARBONARA, VINAIGRETTE SALADE VERTE ET BEURRE À L'AIL), SOYA (BEURRE À L'AIL), MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE VERTE), SULFITES (SAUCE CARBONARA), BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 450F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains paninis ouverts. Appliquer une couche de beurre à l'ail et ajouter le fromage mozzarella. Cuire les pains jusqu'à ce que le fromage mozzarella soit fondu et que les pains soient croustillants.

Porter un chaudron à ébullition et ajouter une pincée de sel.

Cuire les pâtes alimentaires pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce carbonara en remuant de temps en temps.

Dans un bol, mélanger la laitue mesclun et la vinaigrette à salade verte. Saler et poivrer au goût.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce carbonara.

Servir les pâtes carbonara accompagnées de pain à l'ail gratiné et de salade verte

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce carbonara, le fromage mozzarella, les pains paninis et le beurre à l'ail se congèlent.

# BURGER DE SAUMON EN CROÛTE DE PARMESAN, SAUCE TARTARE, FRITES DE PATATES DOUCES

## Ce repas comprend :

- Pains burgers
- Pavé de saumon
- Chapelure panko au parmesan
- Laitue iceberg (prendre la moitié)
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tartare

## Ingrédients:

Pavé de saumon atlantique, chapelure panko (parmesan, huile de canola, ail), pains burgers, laitue iceberg, SAUCE TARTARE (mayonnaise, fleur d'ail, oignons verts, moutarde de Dijon, jus de citron, câpres, cornichons sucrés, relish, sel, poivre, parmesan), frites de patates douces (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

Lait, moutarde et œufs (sauce tartare), lait et blé (pains burgers et chapelure panko au parmesan), poisson (pavés de saumon)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites de patates douces et les cuire pendant 12 à 18 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Déballer les pavés de saumon. Les assécher avec un papier absorbant. Saler et poivrer au goût. Ajouter une petite quantité de chapelure panko et parmesan sur chaque côté. Dans une poêle avec un peu d'huile, faire saisir les pavés de saumon pendant 3 à 5 minutes de chaque côté. Mettre les saumons au four pour terminer la cuisson (environ 5 à 8 minutes tout dépendant de la cuisson désirée).

Ajouter les pains burgers au four en fin de cuisson des frites et des pavés de saumon pour les réchauffer un peu.

Laver la laitue iceberg et la ciseler finement. Réserver.

Monter les burgers avec de la sauce tartare et ajouter le pavé de saumon. Ajouter la laitue iceberg ciselée.

Servir les burgers accompagnés de frites de patates douces.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Le poulet, la sauce au beurre, les pains et le fromage se congèlent.

# LONGE DE PORC MARINÉE, SALADE DE CHOU ASIATIQUE AUX LÉGUMES, MANGUE ET ANANAS

## Ce repas comprend :

- Longe de porc marinée
- Juliennes de légumes
- Mangue/ananas
- Vinaigrette asiatique
- Chou nappa/vert

## Ingrédients :

Longe de porc Québec (huile de sésames, huile de canola, miel, sauce soya, vinaigre de riz, ail), chou nappa/vert, mangue/ananas, VINAIGRETTE (lait de coco, huile de sésames, huile de canola, sauce soya, miel, piment chili en flocons, tomates, moutarde de Dijon), juliennes de carottes, courgettes vertes et rutabaga

## Allergies :

Soya (porc et vinaigrette asiatique), moutarde (vinaigrette asiatique)

## Préparation :

Préchauffer le BBQ ou le four à 450F

Retirer la longe de porc du sac et le faire griller (ou cuire au four sur une plaque de cuisson) pendant 20 à 30 minutes. Poursuivre la cuisson si nécessaire.

Dans un bol, mélanger les juliennes de légumes, le chou, les morceaux de mangue et d'ananas et la vinaigrette asiatique. Saler et poivrer au goût.

Découper la longe de porc en mince tranches ou en steaks et accompagner de salade de chou asiatique.

Déguster!

**Note de congélation :** Le porc se congèlent.

# CUISSES DE POULET BBQ, SAUCE BBQ, CHOU-FLEUR ET BROCOLI SAUCE BUFFALO RANCH AU FROMAGE

## Ce repas comprend:

- Cuisses de poulet (GARDER CONGELÉ)
- Sauce BBQ
- Chou-fleur
- Brocoli
- Sauce Buffalo/Ranch au fromage

## Ingrédients :

Cuisses de poulet (épices, sel, poivre, fines herbes), sauce BBQ, chou-fleur, brocoli, SAUCE BUFFALO/RANCH (sauce Red Hot, mayonnaise, crème sûre, aneth, fleur d'ail, oignons verts, sel, poivre, fromage cheddar)

## Allergies :

Œufs et lait (sauce Buffalo/Ranch)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les cuisses de poulet et réchauffer pendant 15 à 20 minutes.

Laver le brocoli et le chou-fleur et les découper en petits fleurons. Dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile, faire sauter les légumes. Saler et poivrer au goût (vous pouvez aussi mettre vos épices préférées).

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce BBQ.

Servir les cuisses de poulet accompagnées de sauce BBQ et de légumes sautés. Ajouter la sauce Buffalo/Ranch sur les légumes

Déguster!

## \*Note de congélation :

# TACOS DE PULLED PORK, CRÈME SÛRE AIGRE-DOUCE, SALADE DE MAÏS ET TOMATES, VINAIGRETTE CRÉMEUSE À L'ANETH ET FETA

## Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Pulled pork
- Crème sûre aigre-douce
- Fromage feta
- Laitue iceberg (prendre motié)/tomate
- Maïs
- Tomates raisins
- Vinaigrette crémeuse à l'aneth et feta

## INGRÉDIENTS :

Pâtes tortillas, porc effiloché (épaule de porc), CRÈME SÛRE (crème sûre, ail, huile de canola, miel, fines herbes, ciboulette, fleur d'ail), maïs en grains, tomates raisins, VINAIGRETTE (fromage feta, aneth, fleur d'ail, oignons verts, vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, mayonnaise, crème), laitue iceberg, tomate

## ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES TORTILLAS), ŒUFS, LAIT, MOUTARDE ET SUFITES (VINAIGRETTE CRÉMEUSE À L'ANETH), LAIT (FROMAGE FETA)

## PRÉPARATION :

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

Laver la laitue iceberg, la tomate et les tomates raisins. Ciseler la laitue et couper la tomate en petits cubes. Couper les tomates raisins en 2. Réserver.

Réchauffer les pâtes tortilla au four, sur la grille du BBQ ou au four micro-ondes.

Dans un bol, mélanger les grains de maïs et les tomates raisins coupées. Ajouter la vinaigrette crémeuse à l'aneth et feta. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Garnir les pâtes tortilla avec du pulled pork, ajouter le fromage feta, la laitue ciselée et les cubes de tomates. Ajouter la crème sûre aigre-douce. Accompagner les tacos de salade de maïs et tomates.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Les pâtes tortilla, le pulled pork et le fromage feta se congèlent.