

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 18 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

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!!

SAUTÉ CAJUN; CREVETTES, POULET, CHORIZO, HARICOTS VERTS, POMMES DE TERRE

Ce repas comprend :

- Crevettes/poulet/légumes
- Chorizo
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Maïs/pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Pommes de terre
- Huile aromatique tex-mex

INGRÉDIENTS :

Sauté (crevettes, poivrons rouges, poivrons jaunes, oignons, tomates en dés, poulet de grains), chorizo doux, haricots verts, maïs, pois verts, pommes de terre (épices, fines herbes, huile de canola), HUILE (huile de canola, paprika, piment de cayenne, poudre d'ail, poudre d'oignons, sel, poivre, base de poulet, origan, ail, vin blanc)

ALLERGIES :

FRUITS DE MERS (SAUTÉ), SULFITES (HUILE AROMATIQUE TEX-MEX)

PRÉPARATION :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de crevettes/poulet/légumes pendant 15 minutes.

Dans une grande poêle, faire sauté les pommes de terre, les haricots verts et le maïs/pois verts avec de l'huile aromatique tex-mex.

Couper le chorizo en petites rondelles et l'ajouter au sauté.

Sortir le sac de crevettes/poulet/légumes de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures) puis l'ajouter au sauté dans la poêle.

Servir et déguster!

***Note de congélation :** Le sac de crevettes/poulet/légumes et les pommes de terre se congèlent.

SANDWICH DE POULET COMME UN CLUB SANDWICH, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pain tranché
- Poulet/bacon
- Laitue iceberg/tomates
- Fromage en tranche
- Mayo à l'avocat
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients:

Pain blanc en tranches, poulet de grains (sel, poivre, fines herbes italiennes, bacon), fromage cheddar en tranche, MAYO (mayonnaise, avocat, coriandre, lime), laitue iceberg, tomates, laitue mesclun, VINAIGRETTE (oignons chipolinis, fleur d'ail, ail, huile de canola, oignons verts, vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre)

Allergies :

Œufs (mayo à l'avocat), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte), lait (fromage en tranche), blé (pain tranché)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains tranchés et les faire rôtir pendant quelques minutes. Retirer la plaque du four.

Laver la laitue iceberg et les tomates. Ciseler la laitue iceberg finement et couper les tomates en rondelles.

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

Sortir le sac de poulet/bacon de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures).

Appliquer une couche de mayo à l'avocat sur la moitié des pains puis ajouter le poulet et les tranches de bœufs. Ajouter une tranche de fromage, la laitue et les rondelles de tomates. Ajouter de la mayo à l'avocat. Refermer les sandwichs avec une tranche de pain.

Servir les sandwichs accompagnés de salade verte.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le poulet/bacon, le pain et le fromage se congèlent.

STEAK FRANÇAIS, SAUCE AU POIVRE, FRITES ET ASPERGES

Ce repas comprend :

- Steak français (GARDER CONGELÉ) (à décongeler au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette)
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Asperges
- Sauce au poivre

Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf, frites (fécule de pommes de terre), asperges, sauce au poivre (base de bœuf, fécule de maïs, crème, poivre vert, poivre noir)

Allergies :

Soya, lait et blé (sauce au poivre)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites en les retournant à mi-cuisson.

Assaisonner les steaks avec vos épices préférées. Dans une grande poêle avec un peu d'huile, cuire les steaks de 3 à 5 minutes de chaque côté. Ajouter un peu de beurre dans la poêle lorsque vous retournez les steaks et napper la viande avec le beurre fondu. Après la cuisson, laisser reposer les steaks pendant quelques minutes.

BBQ : préchauffer le BBQ à 450F et cuire les steaks de 2 à 4 minutes de chaque côté (le reste des procédures sont les mêmes).

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce au poivre pendant quelques minutes en remuant de temps en temps.

Dans une poêle avec du beurre et de l'huile, faire sauter les asperges (laver les asperges au préalable). Saler et poivrer. Réserver.

Servir les steaks accompagnés de frites et d'asperges. Ajouter la sauce au poivre.

Déguster!

Note de congélation :

HOT DOG DELUXE; DOUBLE SAUCISSES DE POULET, PAIN CIABATTA, CHOU, SAUCE SECRÈTE, POMMES DE TERRE AU FOUR, CRÈME SÛRE AU FROMAGE

Ce repas comprend:

- Saucisses de poulet
- Pains hot-dog
- Sauce secrète
- Pommes de terre
- Chou
- Crème sûre au fromage

Ingrédients :

Saucisses de poulet Volailles des Cantons, pains ciabatta aux herbes, SAUCE SECRÈTE (mayonnaise, crème sûre, sauce BBQ, relish, moutarde, épices, paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail), pommes de terre, chou vert, CRÈME SÛRE (crème sûre, fromage cheddar, oignons verts, sel, poivre)

Allergies :

Œufs et lait (sauce secrète), blé (pains ciabatta), lait (crème sûre au fromage)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F

Emballer les pommes de terre dans du papier d'aluminium. Les déposer sur la partie supérieure du BBQ et les cuire pendant 1 heure à 1h15.

Sur une plaque de cuisson, déposer les saucisses de poulet et les cuire pendant 15 minutes environ (vous pouvez également les cuire sur le BBQ).

Sur une plaque de cuisson, réchauffer les pains ciabattas pendant quelques minutes.

Dans un bol, mélanger 2/3 de la sauce secrète et le chou. Saler et poivrer au goût.

Garnir les pains avec les saucisses et ajouter de la sauce secrète. Ajouter un peu de chou mélanger également. Servir les hot-dogs accompagnés du reste de la salade de chou et des pommes de terre accompagnées de crème sûre au fromage.

Déguster!

***Note de congélation :** Les saucisses et les pains ciabatta se congèlent.

SALADE CÉSAR AU POULET CROUSTILLANT, SAUCE CÉSAR AU BACON, CROUTONS, FROMAGE MOZZARELLA

Ce repas comprend :

- Laitue romaine
- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Croutons
- Fromage mozzarella
- Sauce César au bacon

INGRÉDIENTS :

Laitue romaine, poulet pané (lait, œufs, blé, poulet de grains, épices, sel, poivre), fromage mozzarella, croutons, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, bacon, parmesan, jus de citron, persil, ail, moutarde de Dijon, câpres, sel, poivre)

ALLERGIES :

BLÉ, ŒUFS ET LAIT (POULET CROUSTILLANT), MOUTARDE ET ŒUFS (SAUCE CÉSAR), BLÉ (CROUTONS), LAIT (FROMAGE MOZZARELLA)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les morceaux de poulet croustillant et les cuire pendant 15 à 20 minutes.

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

Dans un bol, mélanger la laitue romaine coupée et une partie de la sauce César. Saler et poivrer au goût.

Sortir le poulet du four et le couper en lanières.

Déposer la laitue dans des bols, ajouter les lanières de poulet pané, le reste de la sauce César au bacon, le fromage mozzarella et les croutons.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le fromage mozzarella se congèle.