

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 25 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!!

CREVETTES DE BRASSERIE À L'AIL, RIZ AUX LÉGUMES, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Crevettes/beurre à l'ail
- Riz aux légumes
- Laitue romaine (prendre 2 unités)
- Sauce César bacon/fromage
- Croutons

INGRÉDIENTS :

Crevettes (beurre à l'ail), riz étuvé (oignons, carottes, céleris, base de poulet, épices), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, yaourt nature, câpres, moutarde de Dijon, jus de citron, bacon, parmesan), croutons

ALLERGIES :

FRUITS DE MERS, LAIT ET SOYA (CREVETTES), LAIT, ŒUFS ET MOUTARDE (SAUCE CÉSAR), BLÉ (CROUTONS)

PRÉPARATION :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de crevettes/beurre à l'ail 15 minutes.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le riz aux légumes en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps.

Laver et couper les 2 unités de laitue romaine. Dans un bol, mélanger la laitue, la sauce César et les croutons. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir les crevettes accompagnées de riz aux légumes et de salade César.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de crevettes se congèle.

SANDWICH AU POULET ET MAYO PESTO, LAITUE CROQUANTE, TOMATE, FROMAGE SUISSE, FRITES

Ce repas comprend :

- Pains sandwichs
- Poulet
- Fromage suisse
- Laitue romaine (prendre 1 unité)
- Tomate
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Mayo pesto

Ingrédients:

Poulet de grains, pains sandwichs, fromage suisse en tranches, laitue romaine, tomate, frites (fécule de pommes de terre), MAYO PESTO (mayonnaise, basilic, huile de canola, fromage parmesan, sel, poivre)

Allergies :

Œufs et lait (mayo pesto), lait (fromage suisse), blé (pains sandwichs)

Préparation :

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

Assaisonner le poulet de vos épices préférées et cuire sur le BBQ pendant 4 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit. Réserver.

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

Laver la tomate et l'unité de laitue romaine. Trancher la tomate en rondelles et séparer les feuilles de laitue romaine. Réserver.

À la fin de la cuisson du poulet, déposer les pains sandwichs sur les grilles supérieures du BBQ pour les réchauffer quelques minutes.

Garnir les pains sandwichs de poulet grillé, de mayo pesto, de tomate tranchée et de laitue. Servir accompagné de frites.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le poulet et les pains sandwichs se congèlent.

RÔTI DE PORC À GRILLER, MARINAGE À L'ANANAS AIGRE-DOUX, HARICOTS VERTS ET SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Rôti de porc à l'ananas aigre-doux
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Longe de porc Québec (ananas, piment chili thaï, épices, pommes, sauce soya, vinaigre de riz), haricots verts, chou vert, carottes, VINAIGRETTE SALADE DE CHOU (mayonnaise, relish, graines de pavots, vinaigre blanc, sucre, sel, poivre)

Allergies :

Soya (rôti de porc), œufs (vinaigrette salade de chou)

Préparation :

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

Sortir le rôti de porc du sac (conserver la marinade dans le sac) et le déposer sur la grille du BBQ. Cuire le rôti de chaque côté pendant 8 à 15 minutes. Si vous souhaitez poursuivre la cuisson du rôti, le déplacer sur la grille supérieure pour terminer la cuisson avec une chaleur indirecte.

Dans un petit chaudron, faire bouillir la marinade à l'ananas. Réserver.

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts avec un peu d'huile et de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Trancher le rôti de porc en steak et servir accompagner d'haricots verts et de salade de chou. Ajouter la marinade à l'ananas (qui doit avoir préalablement bouillie)

Déguster!

Note de congélation : Le rôti de porc se congèle.

PILONS DE POULET, LAQUE AU MIEL ÉPICÉ, GAUFRES, SALADE DE MELON D'EAU, CONCOMBRE ET FETA, VINAIGRETTE AU BASILIC

Ce repas comprend:

- Pilons de poulet
- Laque au miel
- Melon d'eau
- Concombre anglais
- Fromage feta
- Vinaigrette au basilic

Ingrédients :

Pilons de poulet de grains, LAQUE (miel, sambal oelek, sauce soya, féculé de maïs, sucre, ail, huile de canola, vinaigre de riz, anis étoilé), gaufres belges, melon d'eau, concombre anglais, fromage feta, VINAIGRETTE (basilic, vinaigre balsamique, miel, huile de canola, moutarde de Dijon, sel, poivre)

Allergies :

Soya (laque au miel), lait (fromage feta), moutarde et sulfites (vinaigrette basilic), blé (gaufres belges)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Poivrer les pilons de poulet (vous n'avez pas besoin de sel). Déposer les pilons sur les grilles du BBQ et les cuire pendant 5 à 8 minutes de chaque côté en appliquant la laque au miel épicé pendant la cuisson. Vous pouvez mettre les pilons sur la grille supérieure du BBQ pour poursuivre la cuisson si nécessaire.

Découper le melon d'eau en petit cubes. Laver le concombre et le couper en demi-rondelles. Dans un bol, mélanger les cubes de melon d'eau, les morceaux de concombre, le fromage feta et la vinaigrette basilic. Réserver.

À la fin de la cuisson des pilons, réchauffer les gaufres belges sur la grille supérieure du BBQ pendant quelques minutes.

Servir les pilons de poulet directement sur les gaufres et ajouter un peu de laque au miel. Servir accompagné de salade de melon d'eau.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pilons de poulet, les gaufres et la laque au miel se congèlent.

FAJITAS AU POULET, FROMAGE, CRÈME SÛRE ÉPICÉE, SALADE VERTE ET VINAIGRETTE À LA LIME

Ce repas comprend :

- Pâtes tortilla
- Fromage râpé
- Mix fajitas
- Crème sûre épicée
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Poulet de grains (poivrons, oignons, sel, poivre, épices tex-mex), fromage râpé, CRÈME SÛRE (crème sûre, épices tex-mex, oignons verts, coriandre, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (jus de lime, oignons verts, coriandre, vinaigre de vin blanc, miel, moutarde de Dijon, huile de canola, sel, poivre)

ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES TORTILLA), LAIT (CRÈME SÛRE ÉPICÉE), SULFITES ET MOUTARDE (VINAIGRETTE LIME)

PRÉPARATION :

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

Sortir le sac de mix fajitas de l'eau puis l'ouvrir.

Au four micro-ondes ou au four, réchauffer les pâtes tortilla jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

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

Garnir les fajitas de mix fajitas, de fromage et de crème sûre.

Servir les fajitas accompagnés de salade verte.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le mix fajitas, les pâtes tortilla et le fromage râpé se congèlent.