

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 4 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!!

PÂTES SAUCE CRÉMEUSE AUX POIVRONS GRILLÉS, TOMATES, BROCHETTES DE CREVETTES GRILLÉES, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce crémeuse aux poivrons grillés
- Tomates raisins (prendre la moitié)
- Pics à brochette
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

SAUCE POIVRONS (poivrons rouges grillés, tomates broyés, tomates en dés, ail, sel, poivre, fromage à la crème, fécule de maïs, base de poulet), CREVETTES (huile de canola, fines herbes, citron), pâtes alimentaires, tomates raisins, laitue mesclun, VINAIGRETTE (mayonnaise, basilic, origan, vinaigre de vin blanc, sel, poivre, ail, huile de canola, miel)

ALLERGIES :

LAIT (SAUCE POIVRONS GRILLÉS), SULFITES ET ŒUFS (VINAIGRETTE SALADE VERTE), BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), FRUITS DE MER (CREVETTES)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 450F

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

Cuire les pâtes alimentaires pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Ouvrir le sac de crevettes et les piquer avec les pics à brochette pour avoir 8 brochettes uniformes. Griller les brochettes de crevettes sur le BBQ sur des grilles bien huilées. Cuire de 2 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.

Laver les tomates raisins et les couper en 2. Réserver.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce aux poivrons grillés 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 chaude et les tomates raisins coupées.

Servir les pâtes crémeuses avec les brochettes de crevettes et accompagner le tout de la salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** Les crevettes et la sauce crémeuse aux poivrons se congèlent.

SANDWICH DE POULET AU BEURRE, FROMAGE SUISSE, FRITES DE PATATES DOUCES

Ce repas comprend :

- Pains sandwichs
- Poulet mariné tandoori
- Fromage suisse
- Sauce au beurre (prendre la moitié)
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients:

Cuisses de poulet de grains désossées (yaourt nature, coriandre moulue, cumin, cari jaune, cannelle, sel, poivre, gingembre, curcuma, poudre d'ail, paprika doux, clous de girofles), pains ciabatta, fromage suisse, frites de patates douces (fécule de pommes de terre), SAUCE AU BEURRE (oignons, ail, gingembre, tomates en dés, crème, beurre, poivrons rouges, pâte de tomate, coriandre moulue, cumin, cari jaune, cannelle, sel, poivre, gingembre, curcuma, poudre d'ail, paprika doux, clous de girofles)

Allergies :

Lait (poulet tandoori, fromage suisse, sauce au beurre), blé (pains sandwichs)

Préparation :

Préchauffer le four et le BBQ à 450F

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.

Faire griller le poulet sur le BBQ (nous ne conservons pas la marinade tandoori) pendant 5 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Badigeonner les pains avec un beurre d'huile ou de beurre et les griller à la fin de la cuisson du poulet.

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

Assembler les sandwichs en déposant sur le bas du pain, le poulet grillé puis ajouter le fromage suisse. Vous pouvez remettre les bas de sandwichs sur le grill pour faire fondre le fromage. Ajouter la sauce au beurre chaude puis refermer les sandwichs.

Servir les sandwichs accompagnés de frites de patates douces.

Déguster!

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

BOL BURRITOS AUX LANIÈRES DE BŒUF, RIZ AUX TOMATES ET MAÏS, CRÈME SÛRE, LÉGUMES FRAIS ET CHIPS DE MAÏS

Ce repas comprend :

- Lanières de bœuf
- Riz aux tomates et maïs
- Crème sûre à l'oignon vert et coriandre
- Concombre anglais
- Tomates raisins (prendre la moitié)
- Chips de maïs

Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf (), riz étuvé (tomates en dés, maïs, épices tex-mex), CRÈME SÛRE (crème sûre, oignons verts, lime, coriandre, sel, poivre), concombre anglais, tomates raisins, chips de maïs

Allergies :

Lait (crème sûre), blé (chips de maïs)

Préparation :

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

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.

Laver le concombre et les tomates raisins et couper le concombre en rondelles et les tomates raisins en 2. Réserver.

Sortir les lanières de bœuf du sac (Attention aux brûlures)

Dans des bols, servir le riz, les lanières de bœuf, les légumes frais coupés et ajouter la crème sûre.

Accompagner les bols burritos de chips de maïs

Déguster!

Note de congélation : Le sac de bœuf se congèle.

FILET DE PORC MARINÉ, CHIMICHURI, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend:

- Filet de porc
- Chimichuri
- Laitue romaine
- Sauce César bacon et fromage
- Croutons

Ingrédients :

Filet de porc Québec (vinaigre de vin rouge et blanc, moutarde de Dijon, ail, ciboulette, sel, poivre, sucre, origan, huile de canola), CHIMICHURI (persil, coriandre, origan, ail, huile de canola, sel, poivre, vinaigre de vin rouge, ciboulette), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, bacon, câpres, jus de citron, vinaigre de vin blanc, sel, poivre, persil, parmesan), croutons

Allergies :

Sulfites (filet de porc, chimichuri et sauce César), œufs et lait (sauce César), moutarde (porc)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F

Sortir les filets de porc du sac et les cuire sur le grill pendant 15 à 20 minutes en le retournant à chaque 4 à 5 minutes.

Laver la laitue romaine et la couper en morceaux appropriés pour la salade. Dans un bol, mélanger la laitue, la sauce César et les croutons. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Retirer les filets de porc du BBQ et le laisser reposer sur une planche à découper pendant 5 minutes.

Couper les filets de porc en tranches et ajouter la chimichuri au server

Servir le porc accompagné de salade César.

Déguster!

***Note de congélation :** Les filets de porc se congèlent.

PIZZA ESTIVALE AU POULET ET BACON

Ce repas comprend :

- Croûtes à pizza
- Poulet/bacon
- Oignons rouges
- Sauce au beurre (prendre la moitié)
- Poivron
- Fromage mozzarella
- Roquette
- Vinaigrette citron/parmesan

INGRÉDIENTS :

Pitas grecs, cuisses de poulet désossées et bacon (fines herbes italiennes), sauce au beurre (voir ingrédients dans la recette de sandwich poulet au beurre), oignons, rouges, poivron, fromage mozzarella, roquette, VINAIGRETTE (jus de citron, vinaigre de vin blanc, parmesan, sel, poivre, ail, huile de canola, moutarde de Dijon, sel, poivre, miel, ciboulette)

ALLERGIES :

BLÉ (CROÛTES PIZZA), LAIT (SAUCE AU BEURRE), SULFITES ET MOUTARDE (VINAIGRETTE CITRON/PARMESAN)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F.

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de poulet/bacon pendant 10 à 15 minutes.

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

Laver le poivron et le découper en lanières. Réserver.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza. Ajouter la sauce au beurre, le poulet/bacon. Ajouter le fromage mozzarella. Ajouter les lanières de poivron et les oignons rouges. Cuire les pizzas jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette citron/parmesan. Saler et poivrer au goût.

Servir les pizzas accompagnées de salade de roquette.

Déguster!

***Notes de congélation :** Les croûtes à pizza, le poulet/bacon, la sauce au beurre et le fromage mozzarella se congèlent.