

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 1<sup>ER</sup> AOÛT 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!!**

# SAUMON RÔTI AU BEURRE CITRONNÉ, RIZ AUX POIS VERTS ET SAFRAN, HARICOTS VERTS/JAUNES

## Ce repas comprend :

- Saumon
- Riz
- Haricots verts/jaunes (GARDER CONGELÉ)
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)

## INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique (beurre à l'ail, citron, épices, sel, poivre), haricots verts/jaunes, RIZ (safran américain, base de poulet, oignons, eau), pois verts

## ALLERGIES :

POISSON LAIT ET SOYA (CREVETTES)

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de saumon 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. Ajouter les pois verts lorsqu'il reste quelques minutes de cuisson.

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

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

Servir le saumon accompagné de riz aux pois verts et d'haricots sautés.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de saumon se congèle.

# GYROS DE BŒUF ET AGNEAU, SAUCE TZATZIKI, LAITUE, TOMATE, POMMES DE TERRE

## Ce repas comprend :

- Gyros
- Sauce tzatziki
- Laitue iceberg/tomate
- Pitas grecs
- Pommes de terre

## Ingrédients:

Vinde gyro (bœuf et agneau, épices, eau), TZATZIKI (jus de citron, yaourt nature, concombres anglais, aneth, sel, poivre), PATATES (paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, origan, huile de canola, sel, poivre), laitue iceberg, tomate

## Allergies :

Blé et soya (viande gyro), blé (pitas grecs),

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, réchauffer la viande à gyro pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Ajouter les pitas pour les réchauffer légèrement.

Sur une seconde plaque de cuisson, déposer les pommes de terre rôties et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver la laitue et la couper en minces lanières. Laver la tomate et la couper en minces rondelles.

Garnir les pitas avec la sauce tzatzíki. Ajouter la viande à gyro. Puis ajouter la laitue et des rondelles de tomates.

Servir les gyros accompagnés de pommes de terre grecques.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : La viande à gyro et les pitas grecs se congèlent.

# CHEESEBURGER DE LA CANTINE BAUMANN, SAUCE SECRÈTE, FRITES

## Ce repas comprend :

- Boulettes burgers
- Sauce secrète
- Pain burger brioché
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Fromage en tranches

## Ingrédients :

Bœuf Québec, fromage cheddar tranché, SAUCE (mayonnaise, crème sûre, moutarde, sauce BBQ, relish, paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, sel), pain burgers, frites (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

Lait et œufs (sauce secrète), blé et lait (pains burgers), lait (fromage en tranches)

## Préparation :

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 20 à 28 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et croustillantes.

Sur une planche à découper, aplatir les boulettes burgers jusqu'à épaisseur désirée. Ajouter vos épices préférées.

Sur les grilles du BBQ ou dans une poêle, faire cuire les boulettes burger pendant 3 à 6 minutes de chaque côté ou poursuivre la cuisson si désirée.

À la fin de la cuisson des boulettes, mettre les pains au four ou sur la grille pour les faire doré légèrement.

Ajouter le fromage sur les boulettes.

Servir les cheeseburgers et garnir de sauce secrète et accompagner de frites

Déguster!

**Note de congélation :** Les boulettes burgers, le fromage en tranches et le pain se congèlent.

# PIZZA DELUXE; PEPPÉRONIS, BACON, POIVRONS, SAUCE TOMATES, MOZZARELLA, SALADE VERTE

## Ce repas comprend:

- Croûtes pizza
- Fromage râpé
- Peppéronis/bacon/poivrons
- Sauce tomates
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients :

Pitas grecs, peppéronis, bacon en morceaux, oignons, poivrons rouges et jaunes, fromage mozzarella, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de cassonade et érable, moutarde de Meaux, moutarde de Dijon, huile de canola, sel, poivre)

## Allergies :

Blé (croûtes pizza), lait (fromage mozzarella), moutarde (vinaigrette salade verte)

## Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza, ajouter la sauce tomates, ajouter les peppéronis/bacon et poivrons. Ajouter le fromage mozzarella.

Cuire les pizzas jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

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

Servir les pizzas accompagnées e salade verte.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les croûtes pizza, le fromage mozzarella et le mélange peppéronis/bacon/poivrons se congèlent.

# SALADE TIÈDE DE POULET GRILLÉ, SAUCE PESTO DE BASILIC/PARMENSAN/RANCH, POIVRONS, CÉLERIS, ROQUETTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Poulet à griller
- Sauce pesto/Ranch
- Roquette
- Poivrons
- Roquette
- Céleris

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE PESTO (mayonnaise, crème sûre, oignons verts, oignons chippolinis, roquette, basilic, parmesan, fleur d'ail, ail, huile de canola), poivrons jaunes et oranges, céleris, roquette

## ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), ŒUFS ET LAIT (SAUCE PESTO/RANCH)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Cuire le poulet pendant 5 à 8 minutes de chaque côté puis le découper en morceaux

Porter un chaudron à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 7 à 10 minutes. Égoutter les pâtes et les refroidir sous l'eau froide ou au réfrigérateur.

Laver les poivrons et les couper en lanières.

Dans un grand bol, mélanger les pâtes refroidies, les lanières de poivrons, les céleris (bien égouttés), la roquette, les morceaux de poulet et la vinaigrette pesto/Ranch. Saler et poivrer au goût.

Servir et déguster!

**\*Notes de congélation :** Le poulet se congèle.