

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 15 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

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!!

BOL CHILI CON CARNE, CHIPS DE MAÏS, FROMAGE, LÉGUMES FRAIS

Ce repas comprend :

- Chili con carne
- Chips de maïs
- Fromage râpé
- Tomates raisins (1 unité)
- Concombre
- Crème sûre lime/coriandre

INGRÉDIENTS :

Chili con carne (saucisses de porc, épices italiennes, porc, viande fumée de bœuf, jambon, chorizo doux, pastrami, oignons, haricots noirs, tomates en dés, maïs, ail, paprika, cumin, piment de cayenne, poudre d'ail, poudre d'oignons, sel, poivre, origan, ketchup), chips de maïs, fromage cheddar/Monterey Jack, tomates raisins, concombre, CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, coriandre, sel, poivre, miel)

ALLERGIES :

LAIT ET SOYA (FROMAGE RÂPÉ), LAIT (CRÈME SÛRE LIME/CORIANDRE), SULFITES (CHILI CON CARNE), BLÉ (CHIPS DE MAÏS)

Préparation :

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

Laver les tomates raisins et le concombre puis couper les tomates raisins en deux et le concombre en rondelles.

Sortir le sac de chili de l'eau puis l'ouvrir (attentions aux brûlures).

Servir le chili dans des bols puis garnir avec le fromage râpé et la crème sûre puis ajouter les légumes coupés.

Déguster!

***Note de congélation :** Le sac de chili con carne et le fromage râpé se congèlent.

RAVIOLI À LA COURGE MUSQUÉE, SAUCE CRÉMEUSE CITRON ET SAUGE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Ravioli à la courge musquée (GARDER CONGELÉ)
- Sauce crémeuse citron/sauge
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients:

RAVIOLIS (farine de blé, œufs, courge musquée, beurre, sel, poivre, épices, lait), SAUCE CITRON/SAUGE (oignons, bouillon de poulet, vin blanc, crème, sauge, citron frais, jus de citron, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, ail, citron, fines herbes, miel, sel, poivre, persil)

Allergies :

Blé, lait et œufs (raviolis), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte), lait et sulfites (sauce crémeuse citron/sauge)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les raviolis jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface en remuant constamment pour éviter qu'ils ne collent.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse au citron/sauge.

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

Égoutter les raviolis et les remettre dans le même chaudron, ajouter la sauce crémeuse citron/sauge.

Servir accompagné de la salade verte et déguster!

Déguster!

***Notes de congélation** : la sauce crémeuse citron/sauge se congèle.

KIT DE BROCHETTES DE POULET MIEL ET AIL, RIZ, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Cubes de poulet sauce miel & ail
- Brochettes
- Poivrons
- Riz
- Laitue romaine
- Croutons
- Sauce César bacon/parmesan
- Fromage mozzarella

Ingrédients :

Poitrines de poulet de grain (miel, ail, huile de canola, vinaigre, pâte de tomates, eau, sirop de maïs, moutarde, poudre d'ail, sucre, graines de céleris, poudre d'oignons, mélasse, épices), poivrons, riz (base de poulet, bouillon de poulet, persil), laitue romaine, croutons, fromage mozzarella, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, moutarde de Dijon, câpres, ail, huile de canola, jus de citron, parmesan, poivre, bacon)

Allergies :

Moutarde (poulet mariné), lait (fromage mozzarella), moutarde, oeufs et lait (sauce César), blé (croutons)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 400F.

Laver les poivrons et les couper en morceaux assez gros pour les brochettes.

Piquer un morceau de poulet puis un morceau de poivrons successivement sur les brochettes. Mettre les brochettes sur le grill pendant 5 à 7 minutes de chaque côté en badigeonnant la marinade miel et ail.

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

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

Dans un bol, mélanger la laitue coupée et la sauce César bacon/parmesan.

Servir les brochettes accompagnées de riz et de la salade César (terminer la salade César en ajoutant le fromage mozzarella et les croutons sur le dessus)

Déguster!

Note de congélation : Le poulet et le fromage mozzarella se congèlent.

SANDWICH AUX SAUCISSES MERGUEZ ET POIVRONS, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend:

- Pains baguettes
- Saucisses merguez/poivrons
- Sauce sandwich merguez
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Pains baguettes, saucisses merguez, poivrons, oignons, SAUCE (mayonnaise, jus de citron, persil, poudre d'ail, poudre d'oignons, graines de carvi, cumin, paprika fumé, piment de cayenne), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde, vinaigre blanc, sucre, sel, poivre, persil)

Allergies :

Blé (pains baguettes), moutarde (vinaigrette salade de chou), mayonnaise (sauce sandwich)

Préparation :

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

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

Au four à 400F ou sur le BBQ à 400F, faire griller les pains baguettes.

Sortir le sac de merguez de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Garnir les pains baguettes de mélange de saucisses et de poivrons/oignons. Ajouter la sauce à sandwich.

Servir les sandwiches accompagnés de salade de chou

***Note de congélation :** Les pains baguettes et le sac de merguez se congèlent.

TILAPIA AU BEURRE CITRONNÉ, GARNITURE DE TOMATES, MAÏS ET FETA, VINAIGRETTE À LA COIRIANDRE, HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Tilapia au beurre citronné
- Tomates raisins (1 unité)
- Maïs (GARDER CONGELÉ jusqu'à 24 heures avant de faire la recette)
- Fromage feta
- Haricots verts ou jaunes (GARDER CONGELÉ)
- Pommes de terre rôties
- Vinaigrette à la coriandre

INGRÉDIENTS :

Tilapia (beurre, ail, soya, citron frais, sel, poivre), tomates raisins, maïs en grains, fromage feta, VINAIGRETTE (huile de canola, coriandre, oignons verts, ail, jus de citron, pesto de basilic, piment chili sucré), haricots verts ou jaunes, pommes de terre (épices, huile de canola)

ALLERGIES :

LAIT, POISSON ET SOYA (TILAPIA), LAIT (FROMAGE FETA)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

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

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de tilapia pendant 10 à 15 minutes.

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

Laver les tomates raisins et les couper en deux. Dans un bol, mélanger les tomates raisins coupées, les grains de maïs et le fromage feta. Ajouter la vinaigrette à la coriandre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Sortir le sac de tilapia du four puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Servir le tilapia accompagné de pommes de terre et d'haricots au beurre. Rajouter la garniture fraîche sur le poisson.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le tilapia se congèle.