

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 22 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!!

POULET AU BEURRE, RIZ BASMATI, HARICOTS VERTS, PAINS NAANS

Ce repas comprend :

- Poulet
- Sauce au beurre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Riz
- Pains naans

INGRÉDIENTS :

Poulet de grains, SAUCE AU BEURRE (tomates en dés, poivrons rouges grillés, lait de coco, cari jaune, cannelle, cumin, paprika, gingembre, ail, huile de canola, tomates broyées), haricots verts, riz, pains naans

ALLERGIES :

BLÉ (PAINS NAANS)

Préparation :

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

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

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

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

Pour réchauffer les pains naans, vous pouvez le faire au four conventionnel, au four micro-ondes ou même au grille-pain (pas trop longtemps).

Servir le riz dans des bols, ajouter le poulet, la sauce au beurre et accompagner d'haricots verts et de pain naan.

Déguster!

***Note de congélation** : Le poulet, la sauce au beurre et les pains naans se congèlent.

LINGUINE AUX FRUITS DE MER, PAIN À L'AIL GRATINÉ, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Linguine
- Sauce aux fruits de mer
- Pains baguettes
- Beurre à l'ail
- Fromage râpé
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients:

Pâtes alimentaires, SAUCE AUX FRUITS DE MER (crème, farine, beurre, fécule de maïs, oignons, carottes, céleris, pétoncles, simili crabe, morue bleue, crevettes), pain baguette, beurre à l'ail, fromage cheddar/Monterey Jack, laitue mesclun, VINAIGRETTE (oignons verts, vinaigre de cidre, miel, moutarde de Dijon, huile de canola, sel, poivre)

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires, pain baguette et sauce aux fruits de mer), lait (sauce aux fruits de mer et fromage râpé), soya (beurre à l'ail et fromage râpé), moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les baguettes et les tartiner de beurre à l'ail. Ajouter le fromage râpé et enfourner pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce aux fruits de mer.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce aux fruits de mer.

Servir accompagné de pain à l'ail gratiné et de la salade verte et déguster!

Déguster!

***Notes de congélation :** La sauce aux fruits de mer, la pain baguette et le fromage râpé se congèlent.

PIZZA TOUTE GARNIE, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Peppéronis
- Poivrons
- Fromage mozzarella
- Sauce à pizza
- Laitue romaine
- Croutons
- Sauce César bacon/parmesan

Ingrédients :

Pitas grecs, poivrons, fromage mozzarella, croutons, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, fleur d'ail, huile de canola, sel, poivre, câpres, parmesan, bacon, jus de citron), peppéronis, SAUCE PIZZA (oignons, piment chili en flocons, tomates broyées, sel, poivre, pâte de tomate, basilic, origan, huile d'olive), laitue romaine

Allergies :

Blé (croûtes pizza), lait (fromage mozzarella et sauce César), œufs (sauce César)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Laver les poivrons et les couper en lanières minces. Réserver.

Déposer les croûtes pizza sur une plaque de cuisson. Ajouter la sauce à pizza. Ajouter le fromage mozzarella (garder un peu de fromage pour les salades César). Ajouter les peppéronis et les lanières de poivrons.

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

Laver et couper la laitue romaine.

Dans un bol, mélanger la laitue romaine et la sauce César. Ajouter un peu de fromage mozzarella et les croutons. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les pizzas accompagnées de salade César.

Déguster!

Note de congélation : Les croûtes à pizza, le fromage mozzarella, les peppéronis et la sauce à pizza se congèlent.

BURGER DE POULET PANÉ À L'ASIATIQUE, JULIENNES DE LÉGUMES, FRITES

Ce repas comprend:

- Pains burgers
- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Juliennes de légumes
- Laitue iceberg/tomate
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Mayo burger

Ingrédients :

Pains burgers, poitrine de poulet (farine de blé, lait, œufs, sel, épices), juliennes de carottes et de courgettes, laitue iceberg, tomate, frites (féculé de pomme de terre), MAYO (mayonnaise, sauce hoisin, sauce soya, oignons verts, oignons)

Allergies :

Blé (pains burgers, poulet pané), lait et œufs (poulet pané), œufs et soya mayo burger)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, cuire le poulet pané pendant 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. À la fin de la cuisson du poulet pané, mettre les pains burgers au four pour les réchauffer légèrement.

Sur une seconde plaque de cuisson, cuire les frites pendant 20 à 28 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Dans un bol, mélanger les juliennes de légumes avec une partie de la mayo burger. Réserver.
Laver la laitue iceberg et la tomate puis couper la laitue finement et la tomate en rondelles.

Assembler les burgers avec le poulet pané, les juliennes de légumes, la mayo burger, la laitue et les rondelles de tomates.

Servir les burgers accompagnés de frites.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pains burgers se congèlent.

CÔTELETTES DE PORC, SAUCE BBQ, POMMES DE TERRE RÔTIES ET SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Côtelettes de porc
- Sauce BBQ
- Pommes de terre rôties
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

INGRÉDIENTS :

Côtelettes de porc Québec, SAUCE BBQ (vinaigre blanc, tomates, épices, sel, poivre, ketchup, paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, sauce Worcestershire, oignons, moutarde, vinaigre de cidre, sirop de maïs, mélasse, sucre, graines de céleri), pommes de terre, chou/carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, eau, sel, poivre, relish, vin blanc, sel, poivre)

ALLERGIES :

BLÉ ET MOUTARDE (SAUCE BBQ), ŒUFS ET MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE DE CHOU)

PRÉPARATION :

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

Assaisonner les côtelettes de porc de vos épices préférées.

Cuire les côtelettes sur le grill pendant 3 à 5 minutes de chaque côté. Vous pouvez poursuivre la cuisson si nécessaire.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 10 à 20 minutes.

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

Servir les côtelettes de porc accompagnées de sauce BBQ, de pommes de terre rôties et de salade de chou.

Déguster!

***Notes de congélation** : Les côtelettes de porc se congèlent.