

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 29 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 DE POULET À LA GRECQUE, RIZ, GARNITURE FAÇON SALADE GRECQUE

Ce repas comprend :

- Poulet
- Riz
- Tomates raisins (1 unité)
- Concombre anglais
- Poivrons
- Fromage feta
- Vinaigrette salade grecque

INGRÉDIENTS :

Poulet de grains (cannelle, muscade, aneth, poudre d'oignons et d'ail, sel, poivre, herbes de Provence), riz (base de poulet), concombre anglais, tomates raisins et/ou cerises, poivrons, fromage feta, VINAIGRETTE (huile de canola, ail, jus de citron, vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, origan, olives kalamatas, sel, poivre, miel)

ALLERGIES :

MOUTARDE ET SULFITES (VINAIGRETTE SALADE GRECQUE), LAIT (FROMAGE FETA)

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 le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps.

Laver les tomates raisins, le concombre anglais et les poivrons puis découper les tomates raisins en 2, le concombre en rondelles et les poivrons en lanières. Dans un bol, mélanger les légumes fraîchement coupés, le fromage feta et la vinaigrette salade grecque. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le riz dans des bol, ajouter le poulet puis la salade grecque.

Déguster!

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

SPAGHETTI DELUXE GRATINÉ, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Spaghetti
- Sauce à la viande
- Fromage mozzarella
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients:

Pâtes alimentaires, SAUCE À LA VIANDE (porc, bœuf, smoked meat de bœuf, jambon effiloché, saucisses, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, origan, basilic, clou de girofle, piment chili en flocons, huile de canola, huile d'olive, sel, poivre), fromage mozzarella, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de cassonade à l'érable, huile de canola, moutarde de Dijon, sel, poivre)

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), lait (fromage mozzarella), moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

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 à la viande

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 à la viande. Bien mélanger

Servir dans des bols et ajouter le fromage mozzarella. Enfournier les bols jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. (Vous pouvez également servir les pâtes dans un grand plat allant au four au lieu de mettre les bols au four).

Déguster!

***Notes de congélation :** La sauce à la viande et le fromage mozzarella se congèlent.

SAUMON ANETH ET CITRON, YAOURT AUX ÉPICES, SAUTÉ DE JULIENNES DE LÉGUMES ET BROCOLI

Ce repas comprend :

- Saumon
- Yaourt aux épices
- Juliennes de légumes
- Brocoli

Ingrédients :

Saumon atlantique (citron, aneth, sel, poivre), YAOURT (yaourt nature, cannelle, cumin, muscade, jus de citron, oignons verts, graines de sésames, sel, poivre, aneth)

Allergies :

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

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sortir le saumon du sac et le déposer sur une plaque de cuisson. Réchauffer pendant 15 à 20 minutes.

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Dans une poêle, faire sauter les fleurons de brocoli avec du beurre. Ajouter les juliennes de légumes au 2/3 de la cuisson. Saler et poivrer au goût ou mettre vos épices à légumes favorites.

Sortir le saumon du four.

Servir le saumon accompagné de sauté de légumes. Ajouter le yaourt aux épices sur le saumon.

Déguster!

Note de congélation : Le saumon se congèle.

SANDWICH B.L.T. AU FROMAGE, FRITES JULIENNES

Ce repas comprend:

- Pains sandwichs
- Mayo BLT
- Laitue iceberg/tomates
- Bacon
- Fromage
- Frites juliennes (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Pains focaccias aux herbes, MAYO (mayonnaise, moutarde de Dijon, basilic, oignons verts, sel, poivre), bacon, fromage cheddar, frites juliennes, laitue iceberg, tomates

Allergies :

Blé (pains sandwichs), œufs et moutarde (mayo BLT), lait (fromage cheddar)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une première plaque de cuisson, déposer les frites et les réchauffer pendant 20 à 25 minutes.

Sur une seconde plaque de cuisson, réchauffer les tranches de bacon jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Ajouter les pains en fin de cuisson des tranches de bacon pour les réchauffer légèrement.

Appliquer une couche de mayo BLT sur chaque côté des pains.

Laver la laitue iceberg et les tomates. Défaire la laitue en morceaux de tailles appropriées pour le sandwich et couper les tomates en rondelles. Réserver.

Garnir les pains avec la laitue, les rondelles de tomates, le bacon chaud et le fromage cheddar

Remettre les sandwichs assemblés au four pendant quelques minutes pour que le fromage fonde légèrement.

Servir les B.L.T. au fromage accompagné de frites.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pains sandwichs, le fromage cheddar et les tranches de bacon se congèlent.

PORC AUX ÉPICES TEX-MEX, PURÉE DE PATATES DOUCES, SALADE DE MAÏS ET TOMATES, VINAIGRETTE AUX HERBES

Ce repas comprend :

- Porc tex-mex
- Purée de patates douces
- Maïs (GARDER CONGELÉ) (Décongeler au réfrigérateur 24h avant de faire la recette)
- Tomates raisins (1 unité)
- Vinaigrette aux herbes

INGRÉDIENTS :

Porc du Québec (épices tex-mex, poivrons, oignons, jus de lime, cumin, coriandre, paprika, sel, fécule de maïs), PURÉE DE PATATES DOUCES (patates douces, oignons, eau, sirop d'érable, pommes de terre déshydratées), maïs, tomates raisins et/ou cerises, VINAIGRETTE AUX HERBES (moutarde de Dijon, sel, poivre, huile de canola, sirop d'érable, vinaigre de cidre, aneth, coriandre, oignons verts)

ALLERGIES :

MOUTARDE (VINAIGRETTE AUX HERBES)

PRÉPARATION :

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

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la purée de patates douces en remuant régulièrement pour éviter qu'elle ne colle ou qu'elle ne brûle.

Laver les tomates raisins et les couper en 2. Dans un bol, mélanger les tomates fraîchement coupées, les grains de maïs et la vinaigrette aux herbes. Saler et poivrer au goût.

Servir le porc accompagné de purée de patates douces et de salade de tomates/maïs.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le porc et la purée de patates douces se congèlent.