

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 8 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!!

ASSIETTE SHARWAMA POULET ET BŒUF, SAUCE À L'AIL, POMMES DE TERRE, SALADE GRECQUE

Ce repas comprend :

- Poulet/bœuf (viandes Shawarma)
- Sauce à l'ail
- Pommes de terre cubes (GARDER CONGELÉ)
- Poivrons
- Concombre anglais (1 unité)
- Tomates raisin (1 unité)
- Fromage feta
- Vinaigrette salade grecque
- Pitas pochettes

INGRÉDIENTS :

Poulet de grains, pointe de surlonge de bœuf (cumin, paprika, gingembre moulu, poivre, clous de girofle, muscade, sel, huile de canola), pommes de terre, concombre anglais, tomates raisins, fromage feta, pitas, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, jus de citron, olives kalamata, origan, huile de canola, sel, poivre, ail, miel)

ALLERGIES :

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

Préparation :

Préchauffer le four à 425F. Sur une plaque de cuisson, déposer les cubes de pommes de terre et les cuire pendant 17 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

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

Laver les tomates raisins, le concombre et les poivrons puis couper le concombre en quart de rondelles, les tomates en 2 et les poivrons en lanières minces. Dans un bol, mélanger les légumes coupés, la vinaigrette salade grecque et le fromage feta. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

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

Servir les viandes Shawarma accompagnées de pommes de terre, de sauce à l'ail et de salade grecque.

Déguster!

***Note de congélation** : Le sac de viandes Shawarma se congèle.

SALADE DE POULET CROUSTILLANT, TOMATES RAISINS, SAUCE RANCH, FROMAGE

Ce repas comprend :

- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Laitue romaine
- Tomates raisins (1 unité)
- Fromage râpé
- Sauce Ranch

Ingrédients:

Poitrine de poulet (farine de blé, œufs, lait, épices, sel), tomates raisins, RANCH (mayonnaise, crème sûre, carottes marinées, oignons verts, sel, poivre, miel, ail, huile de canola), fromage cheddar

Allergies :

Blé, lait et œufs (poulet pané), œufs et lait (sauce Ranch), lait et soya (fromage râpé)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet pané et le cuire pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

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

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

Dans un bol, mélanger la laitue romaine, les tomates raisins et une partie de la sauce Ranch.

Couper le poulet pané en lanières et servir directement sur la salade mélangée. Ajouter le fromage râpé.

Déguster!

*Notes de congélation :

POUTINE ITALIENNE

Ce repas comprend :

- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Fromage skouik
- Sauce à la viande

Ingrédients :

Frites (fécule de pommes de terre), SAUCE À LA VIANDE (porc, bœuf, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, oignons, carottes, céleris, poivrons, origan, basilic, clous de girofle moulus, sel, poivre, huile de canola, huile d'olive, piments chili en flocons), fromage skouik

Allergies :

Lait (fromage skouik)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

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

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

Servir les frites dans des bols. Ajouter le fromage skouik et la sauce à la viande

Déguster!

Note de congélation : La sauce à la viande et le fromage skouik se congèlent.

SPAGHETTI AUX CREVETTES, SAUCE ALFREDO AU BACON, CHAPELURE À L'AIL, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Pâtes alimentaires
- Chapelure à l'ail
- Crevettes
- Sauce Alfredo au bacon
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, chapelure panko (huile de canola, ail), ALFREDO (bouillon de porc, base de poulet, crème, féculé de maïs, oignons, bacon, sel, poivre, vin blanc), laitue mesclun, VINAIGRETE (huile de canola, vinaigre de vin rouge, ail, moutarde de Dijon, origan, basilic, miel), crevettes

Allergies :

Fruits de mer, crustacés (crevettes), lait (sauce Alfredo), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

Préparation :

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

Porter un second chaudron d'eau 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.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce Alfredo et bien mélanger.

Servir les pâtes dans des bols et ajouter la chapelure à l'ail. Accompagner de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce Alfredo se congèle.

GRILLED CHEESE AU PORC EFFILOCHÉ, SAUCE BBQ À LA MANGUE, FROMAGE CHEDDAR, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Porc effiloché sauce BBQ à la mangue
- Fromage en tranche
- Pains
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

INGRÉDIENTS :

Pains tranchés, fromage suisse, ÉPAULE DE PORC (eau, carottes, oignons, céleris, poivre, épices, paprika, cumin, mélasse, légumes déshydratés, sel, mangues), chou verts, carottes, VINAIGRETTE CHOU (mayonnaise, vinaigre blanc, moutarde de Dijon, relish, sucre, sel, poivre, persil)

ALLERGIES :

BLÉ (PAIN TRANCHÉ), LAIT (FROMAGE SUISSE), ŒUFS ET MOUTARDE (VINAIGRETTE CHOU)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 450F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains et les faire rôtir de chaque côté pendant quelques minutes.

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

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

Garnir les pains de porc effiloché/sauce BBQ puis ajouter 2 tranches de fromage dans chaque grilled cheese. Vous pouvez terminer la cuisson dans une poêle avec un peu de beurre (comme un grilled cheese classique) ou remettre les sandwichs au four jusqu'à ce que le fromage fonde.

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

Servir les grilled cheese accompagnés de salade de chou

Déguster!

***Notes de congélation :** Les pains, le fromage suisse et le porc effiloché se congèlent.