

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 12 SEPTEMBRE 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!!

QUESSADILLAS POULET ET BACON AU FROMAGE, TREMPETTE AU FROMAGE À LA CRÈME, CHIPS DE MAÏS ET SALSA DE TOMATES

Ce repas comprend :

- Tortillas
- Mix quésadillas
- Fromage râpé (la moitié, l'autre est pour la recette de pâtes)
- Trempelette au fromage à la crème
- Chips de maïs
- Salsa de tomates

INGRÉDIENTS :

Tortillas de maïs, MIX QUESSADILLAS (poulet de grains, tomates, paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, base de poulet, féculé de maïs, poivrons, oignons), TREMPETTE (mayonnaise, crème sûre, fromage à la crème, sel, poivre, aneth, sauce Buffalo), chips de maïs, SALSA (oignons poivrons, tomates broyées, pâte de tomate, piments chilis, vinaigre, jus de lime, sel, coriandre, persil, épices)

ALLERGIES :

BLÉ (TORTILLAS DE MAÏS, CHIPS DE MAÏS), ŒUFS ET LAIT (TREMPETTE AU FROMAGE), LAIT ET SOYA (FROMAGE RÂPÉ)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

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

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

Sur une plaque de cuisson, garnir les tortillas de maïs avec le mix quésadillas et ajouter le fromage râpé. Refermer les tortilla puis enfourner pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et les tortillas soient croustillants.

Servir les quésadillas accompagnées de la trempelette au fromage, de chips de maïs et de salsa de tomates.

Déguster!

***Note de congélation :** Le fromage râpé, les tortillas et le mix quésadillas se congèlent.

PENNE ALFREDO AUX SAUCISSES ITALIENNES, CHAPELURE À L'AIL, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Saucisses
- Sauce Alfredo
- Chapelure à l'ail
- Fromage râpé (la moitié...l'autre est pour la recette de quésadillas)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients:

Pâtes alimentaires, SAUCE ALFREDO (bouillon de poulet, base de poulet, crème, sel, poivre, parmesan, fécule de maïs, vin blanc), saucisses italiennes douces, chapelure panko (ail, huile de canola), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin blanc, herbes de Provence, miel, sel, poivre, moutarde de Dijon)

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires et chapelure à l'ail), lait et soya (fromage râpé), sulfites et lait (sauce Alfredo), sulfites et moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :

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 d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de saucisses pendant 10 à 15 minutes.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce Alfredo, les saucisses et le fromage.

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

Servir les pâtes Alfredo et ajouter la chapelure à l'ail sur les pâtes et accompagner de salade verte.

Déguster!

***Notes de congélation :** La sauce Alfredo, les saucisses et le fromage râpé se congèlent.

FILETS DE PORC AUX ÉPICES, SAUTÉ DE LÉGUMES ET RIZ

Ce repas comprend :

- Filets de porc
- Légumes (sauté)
- Riz
- Sauce coréenne

Ingrédients :

Filets de porc QC, SAUCE CORÉENNE (sel, poivre, cassonade, ail, huile de canola, gingembre, piment de cayenne, huile de sésame, graines de sésames), pois mange-tout, carottes, courgettes, céleris, oignons, riz étuvé (base de poulet, sel, poivre, bouillon de poulet)

Allergies :

Sésames (sauce coréenne)

Préparation :

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

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

Dans une grande poêle, faire sauter les légumes avec un peu d'huile et de beurre. Ajouter vos épices préférées. Ajouter la sauce coréenne.

Sortir le sac de porc de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Ajouter le porc au sauté de légumes.

Servir le sauté de légumes et de porc sur le riz.

Déguster!

Note de congélation : Le porc se congèle.

ESCALOPES DE POULET PANÉ, SAUCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS ET PARMESAN, NOUILLES AUX ŒUFS ET BROCOLI

Ce repas comprend:

- Escalopes de poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Sauce aux épinards
- Nouilles aux œufs
- Brocoli

Ingrédients :

Poulet (œufs, lait, farine de blé, épices, sel), SAUCE CRÉMEUSE (bouillon de poulet, base de poulet, épinards, oignons, vin blanc, parmesan, fécule de maïs, sel, poivre), nouilles aux œufs, brocoli

Allergies :

Blé et œufs (nouilles aux œufs), lait et sulfites (sauce épinards), blé, œufs et lait (escalopes de poulet pané)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les escalopes de poulet pané et les cuire pendant 18 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les escalopes soient cuites et croustillantes.

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

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Dans une poêle, faire sauter les brocolis avec un peu d'huile de de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et y ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter et remettre dans le même chaudron. Ajouter un peu de beurre et, si vous souhaitez, de l'ail haché. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les escalopes de poulet accompagnés de brocolis et de nouilles aux œufs. Ajouter la sauce crémeuse aux épinards et parmesan.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce crémeuse aux épinards se congèle.

« FISH & CHIPS », SAUCE TARTARE, FRITES ET SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Poisson pané (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tartare
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

INGRÉDIENTS :

Poisson pané (aiglefin, morue bleue, farine de blé, œufs, lait, épices, sel), SAUCE TARTARE (mayonnaise, câpres, moutarde de Meaux, cornichons sucrés, jus et zeste de citron, sel, poivre), frites (féculé de pommes de terre), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde baseball, vinaigre blanc, sucre, sel, poivre, persil)

ALLERGIES :

ŒUFS, BLÉ, LAIT ET POISSON (POISSON PANÉ), ŒUFS ET MOUTARDE (SAUCE TARTARE), MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE DE CHOU)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer le poisson pané et le cuire pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Sur une seconde plaque de cuisson, cuire les frites pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Servir le poisson pané accompagné de sauce tartare, de frites et de salade de chou.

*Notes de congélation :