

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 19 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](http://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!!**

# GYROS DE PORC ÉMINCÉ, SAUCE TZATZIKI, LAITUE ET TOMATE, SALADE GRECQUE

## Ce repas comprend :

- Pitas grecs
- Porc émincé
- Sauce tzatziki
- Laitue iceberg/tomate/poivrons
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Fromage feta
- Vinaigrette salade grecque

## INGRÉDIENTS :

Pitas grecs, longe de porc Québec (sel, poivre, origan, moutarde en poudre, poudre d'ail et d'oignon, paprika, coriandre moulue, thym, cumin, cannelle), SAUCE TZATZIKI (yaourt nature, ail, huile de canola, jus de citron, concombre, aneth, sel, poivre), laitue iceberg, tomate, poivrons, tomates raisins, concombre anglais, fromage feta, VINAIGRETTE SALADE GRECQUE (olives kalamata, huile de canola, ail, jus de citron, vinaigre de vin rouge, origan, moutarde de Dijon)

## ALLERGIES :

BLÉ (PITAS GRECS), MOUTARDE (PORC ÉMINCÉ, VINAIGRETTE SALADE GRECQUE), LAIT (SAUCE TZATZIKI), SULFITES (VINAIGRETTE SALADE GRECQUE)

## Préparation :

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

Laver la laitue iceberg et la tomate puis ciseler la laitue et couper la tomate en rondelles. Réserver.

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

Réchauffer les pitas grecques au four micro-ondes pendant quelques secondes. Sortir le sac de porc de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Garnir les pitas grecques avec le porc émincé. Ajouter de la sauce tzatziki, de la laitue émincée et des rondelles de tomates.

Servir et accompagner de salade grecque.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pitas grecques et le porc émincé se congèlent.

# ORZO AU POULET, SAUCE CRÉMEUSE AU CHEDDAR ET BROCOLI, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Orzo
- Poulet
- Sauce crémeuse cheddar/brocoli
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients:

Orzo, poulet de grains (sel, poivre, huile de canola), SAUCE CRÉMEUSE (oignons, brocolis, bouillon de poulet, base de poulet, crème, féculle de maïs, fromage cheddar, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE SALADE VERTE (vinaigre de vin rouge et blanc, herbes de Provence, cassonade, miel, huile de canola, moutarde de Dijon, sel, poivre)

## Allergies :

Blé (orzo), lait (sauce crémeuse cheddar/brocoli), sulfites et moutarde (vinaigrette salade verte)

## Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire l'orzo pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente.

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

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse cheddar/brocoli en remuant de temps en temps.

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

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

Égoutter l'orzo et le remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse puis le poulet.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** La sauce crémeuse cheddar/brocolis se congèle.

# SAUMON POÊLÉ, VELOUTÉ DE POIREAUX ET BACON, COUSCOUS ISRAÉLIEN

## Ce repas comprend :

- Saumon (GARDER CONGELÉ) (décongeler au réfrigérateur 24 heures avant la recette)
- Velouté de poireaux et bacon
- Couscous israélien

## Ingrédients :

Saumon atlantique (huile de canola, sel, poivre, citron, herbes), VELOUTÉ (poireaux, bouillon de poulet, base de poulet, oignons, beurre, farine, vin blanc, ail, huile de canola, sel, poivre, fécule de maïs), couscous israélien

## Allergies :

Poisson (saumon), lait, sulfites et blé (velouté de poireaux)

## Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une bonne pincée de sel. Cuire le couscous israélien pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Laisser reposer 10 minutes.

Dans un chaudron, réchauffer le velouté de poireaux en remuant de temps en temps.

Dans une grande poêle avec un peu d'huile et de beurre faire cuire le saumon directement sur la peau. Retourner le saumon après 3 à 4 minutes et cuire pendant 2 minutes.

Retirer le saumon de la poêle et faire sauter le couscous israélien en utilisant les sucs de cuisson du saumon.

Dans des bols, servir le velouté de poireaux puis ajouter le couscous. Servir le pavé de saumon directement dans le bol.

Déguster!

**Note de congélation** : Le velouté de poireaux et bacon se congèle.

# SAUTÉ DE BŒUF À L'ORANGE ET AUX SÉSAMES, RIZ BASMATI, POIVRONS ET BROCOLIS

## Ce repas comprend:

- Bœuf
- Sauce à l'orange et aux sésames
- Poivrons/brocoli
- Riz basmati

## Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf (sel, poivre), SAUCE À L'ORANGE (bouillon de poulet, sauce soya, base de poulet, oignons, sésames, vinaigre de riz, sauce chili sucré, jus d'orange, fécule de maïs), poivrons, brocolis, riz basmati

## Allergies :

Soya (sauce à l'orange)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de bœuf 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. Remuer de temps en temps.

Laver les poivrons et le brocoli puis couper les poivrons en lanières et le brocoli en petits fleurons.

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

Dans une poêle avec un peu d'huile et de beurre, faire sauter les poivrons et les brocolis. Ajouter le bœuf et la sauce à l'orange/sésames.

Dans des bols, servir le riz et ajouter le sauté de bœuf et légumes.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le bœuf et la sauce à l'orange se congèlent.

# TREMPETTE À LA MEXICAINE FAÇON BURRITOS, CRÈME SÛRE LIME/CORIANDRE/AVOCAT, CHIPS DE MAÏS

## Ce repas comprend :

- Trempepette à la mexicaine
- Crème sûre
- Chips de maïs

## INGRÉDIENTS :

TREMPETTE (bœuf, maïs, haricots noirs, oignons, cumin, paprika, poudre d'ail, ail, huile de canola, jus de tomates, sel, fromage à la crème, base de poulet, tomates en dés, riz étuvé, fromage cheddar/Monterey Jack), CRÈME SÛRE (crème sûre, lime, coriandre, avocats), chips de maïs

## ALLERGIES :

BLÉ (CHIPS DE MAÏS), LAIT (CRÈME SÛRE ET TREMPETTE MEXICAINE), SOYA (TREMPETTE MEXICAINE) SULFITES ET MOUTARDE (TREMPETTE MEXICAINE)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer la barquette de trempette mexicaine et réchauffer pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit chaude et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir la trempette accompagnée de crème sûre et de chips de maïs

**\*Notes de congélation :** La trempette se congèle.

Si vous souhaitez cuire la trempette une fois qu'elle est congelée.

Préchauffer le four à 425F et réchauffer la trempette pendant 35 à 60 minutes (suivre les mêmes étapes)