

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 26 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 :

**BON APPÉTIT !!**

# GRILLED CHEESE AUX TROIS FROMAGES, POTAGE DE PATATES DOUCES ET COURGES MUSQUÉES

## Ce repas comprend :

- Pain tranché
- Fromage en tranches (cheddar blanc, orange et suisse)
- Potage de courges musquées et patates douces

## INGRÉDIENTS :

Pain tranché, fromage suisse, cheddar blanc et orange, POTAGE (courges musquées, patates douces, poireaux, oignons, choux, eau, sel, poivre, base de poulet, crème, miel, sirop d'érable)

## ALLERGIES :

BLÉ (PAIN TRANCHÉ), LAIT (POTAGE)

## Préparation :

Assembler les grilled cheese en mettant 1 tranches de chaque fromage à l'intérieur (3 tranches au total).

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le potage en remuant de temps en temps.

Cuire les grilled cheese à la poêle avec du beurre. Cuire de quelques minutes chaque côté jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant et que le fromage soit fondu.

Servir les grilled cheese accompagnés de potage de patates douces et courges musquées.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le pain tranché, le fromage en tranche et le potage se congèlent.

# MACARONIS CHINOIS AU PORC ET LÉGUMES

## Ce repas comprend :

- Macaronis
- Mix mac chinois
- Courgettes/poivrons

## Ingrédients:

Pâtes alimentaires, MIX MAC CHINOIS (porc haché, oignons, céleris, sauce soya, sauce hoisin, fécule de maïs, farine), courgettes vertes, poivrons

## Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), soya et blé (mix mac chinois)

## Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les macaronis pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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

Laver les courgettes et les poivrons puis couper les courgettes en rondelles ou en demi-rondelles et les poivrons en lanières.

Dans une poêle avec un peu d'huile, faire sauter les légumes pendant quelques minutes (pas trop pour qu'ils restent croustillants). Saler et poivrer au goût.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron.

Sortir le sac de mix mac chinois de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Ajouter le mix mac chinois aux pâtes cuites et mélanger. Ajouter les légumes sautés.

Servir et déguster!

**\*Notes de congélation :** Le mix mac chinois se congèle.

# CREVETTES DE BRASSERIE AU BEURRE À L'AIL ET CITRON, RIZ AUX LÉGUMES, SALADE CÉSAR

## Ce repas comprend :

- Crevettes à l'ail et citron
- Riz aux légumes
- Laitue romaine
- Sauce César au bacon et parmesan
- Fromage mozzarella
- Croutons

## Ingrédients :

Crevettes (beurre à l'ail, citron frais), riz étuvé (base de poulet, oignons, carottes, céleris, persil), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, jus de citron, câpres, ail, huile de canola, sel, poivre, moutarde de Dijon, bacon, parmesan), croutons, fromage mozzarella

## Allergies :

Fruits de mer et soya (crevettes), lait (fromage mozzarella et sauce César), œufs, lait et moutarde (sauce César)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de crevettes pendant 5 à 10 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 la laitue romaine et la découper en morceaux appropriés pour une salade. Dans un bol, mélanger la laitue coupée, les croutons, le fromage mozzarella et la sauce César. Saler et poivrer au goûté. Réserver.

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

Servir les crevettes directement sur le riz et ajouter un peu de beurre à l'ail et citron et accompagner de salade César.

Déguster!

**Note de congélation :** Les crevettes se congèlent.

# PILONS DE POULET, SAUCE GÉNÉRAL TAO, SAUTÉ DE LÉGUMES ET NOUILLES AUX OEUFS

## Ce repas comprend:

- Pillons de poulet
- Sauce général tao
- Juliennes de légumes
- Nouilles aux œufs
- Brocoli

## Ingrédients :

Pillons de poulet (poudre d'ail, ciboulette, poudre de gingembre, poudre d'oignons, huile de canola), SAUCE TAO (oignons, gingembre frais, base de poulet, eau, sauce soya, sauce hoisin, fécule de maïs, sambal oelek, poudre de gingembre, ketchup, vinaigre de riz), juliennes de carottes et de courgettes, brocoli, nouilles aux œufs

## Allergies :

Soya (sauce tao), blé et œufs (nouilles aux œufs)

## Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sortir les pilons de poulet du sac et les déposer sur une plaque de cuisson. Enfournier les pilons de poulet et les réchauffer pendant 12 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Appliquer de la sauce tao généreusement sur les pilons pendant la cuisson pour les laquer.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter et réserver.

Laver les brocolis et les découper en petits fleurons

Dans une poêle, avec un peu d'huile, faire sauter les fleurons de brocolis pendant quelques minutes et ajouter les juliennes de légumes. Ajouter les nouilles aux œufs cuites. Ajouter un peu de sauce tao.

Servir les pilons de poulet accompagnés de sauté de nouilles aux légumes.

Vous pouvez servir le reste de la sauce tao sur le plat.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pilons de poulet et la sauce général tao se congèlent.

# GRATIN DE JAMON ET POMMES DE TERRE, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Gratin de jambon et pommes de terre
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

GRATIN (jambon, sirop d'érable, épices, eau, bouillon de poulet, farine, beurre, maïs, pois verts, pommes de terre, fromage mozzarella), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, miel, huile de canola, sel, poivre)

## ALLERGIES :

BLÉ ET LAIT (GRATIN DE JAMBON), MOUTARDE ET SULFITES (VINAIGRETTE SALADE VERTE)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer la barquette de gratin de jambon et pommes de terre et cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (vous pouvez piquer les pommes de terre avec la pointe d'un couteau pour vérifier périodiquement).

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

Servir le gratin de jambon et pommes de terre accompagné de salade verte

**\*Notes de congélation :** Le gratin se congèle.

Si vous souhaitez cuire le gratin une fois qu'il est congelé.

Préchauffer le four à 425F et réchauffer le gratin pendant 45 à 70 minutes (suivre les mêmes étapes de cuisson et vérifier la cuisson des pommes de terre de la même façon également)