

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 5 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!!

WRAP AU POULET CROUSTILLANT, SAUCE RANCH, LÉGUME FRAIS ET FROMAGE, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Tortillas
- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Sauce Ranch
- Laitue iceberg/tomate
- Fromage râpé
- Laitue romaine
- Sauce César
- Croutons

INGRÉDIENTS :

Poitrine de poulet (épices, farine de blé, œufs, lait, sel, sucre), tortillas de maïs, SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, oignons verts, vinaigre blanc, sel, poivre, ail, huile de canola), fromage cheddar/Monterey Jack, laitue romaine, croutons, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, câpres, fleur d'ail, sel, poivre, parmesan)

ALLERGIES :

BLÉ, LAIT ET ŒUFS (POULET PANÉ), BLÉ (TORTILLAS), LAIT ET SOYA (FROMAGE RÂPÉ), LAIT (CRÈME SÛRE), ŒUFS ET LAIT (SAUCE CÉSAR)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, cuire le poulet pané pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit et croustillant.

Laver la laitue romaine et la découper en morceaux appropriés pour une salade. Dans un bol, mélanger la laitue, la sauce César et les croutons. Réserver.

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

Sortir le poulet pané du four et le couper en lanières.

Garnir les tortillas avec de la sauce Ranch, des lanières de poulet, la laitue iceberg et les rondelles de tomates. Rouler les tortilla en wrap.

Servir les wraps au poulet croustillant accompagnés de salade César.

Déguster!

***Note de congélation :** Le fromage râpé et les tortillas se congèlent.

PÂTES CRÉMEUSE AU JAMBON, POIREAUX ET POIS VERTS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce crémeuse aux poireaux
- Jambon effiloché
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingédients:

Pâtes alimentaires, SAUCE CRÉMEUSE (poireaux, bouillon de porc, crème, base de poulet, sel, poivre, herbes de Provence), porc effiloché fumé et/ou jambon effiloché, pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de riz, vinaigre de vin rouge et blanc, moutarde de Dijon, huile de canola, sel, poivre, herbes de Provence)

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), lait (fromage mozzarella), 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 jambon pendant 15 à 20 minutes.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse aux poireaux, les pois verts et le jambon.

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

Servir les pâtes crémeuses au jambon accompagnées de salade verte.

Déguster!

***Notes de congélation :** La sauce crémeuse et le jambon se congèlent.

BOL POKÉ AUX CREVETTES, SAUCE WAFU, RIZ COLLANT, LÉGUMES FRAIS

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Sauce Wafu
- Riz
- Radis
- Céleris
- Concombre anglais
- Tomates raisins

Ingrédients :

Crevettes, SAUCE WAFU (mayonnaise, huile de sésames, vinaigre de riz, gingembre, sauce soya), radis, céleris, concombre anglais, tomates raisins, riz (sucre, vinaigre de riz)

Allergies :

Soya, œufs et sésames (sauce Wafu), fruits de mer (crevettes)

Préparation :

Au four micro-ondes, réchauffer le riz, en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps. Pour cette recette, nous voulons un riz tiède.

Vous pouvez réchauffer le sac crevettes dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante) pendant 10 minutes mais, pour cette recette, les crevettes peuvent être servies froides sans problème.

Laver le concombre anglais, les radis et les tomates raisins puis couper le concombre en rondelles, les tomates raisins en 2 et les radis en minces rondelles. Réserver.

Servir le riz collant dans des bols puis ajouter les crevettes et les légumes frais coupés. Ajouter de la sauce Wafu.

Déguster!

Note de congélation : Les crevettes se congèlent.

HAMBURGER STEAK, SAUCE AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS, HARICOTS VERTS ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend:

- Boulettes de bœuf
- Brie
- Sauce aux oignons caramélisés
- Haricots verts
- Purée de pommes de terre

Ingrédients :

Bœuf, SAUCE OIGNONS (oignons, sucre, sel, poivre, fond de volaille corsé, vin blanc, base de sauce brune et poutine), Fromage brie, haricots verts, PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, lait, beurre, sel, poivre, ail, huile de canola)

Allergies :

Blé, sulfites et soya (sauce aux oignons caramélisés), lait (purée de pommes de terre)

Préparation :

Sortir les boulettes de bœuf du sac et les écrasées pour en faire des boulettes burgers.

Assaisonner les boulettes de vos épices préférées.

Dans une poêle, ou au four à 425F, cuire les boulettes de bœuf jusqu'à ce qu'elles soient cuites (entre 12 et 20 minutes dépendant de la méthode de cuisson choisie)

Au four micro-ondes, réchauffer la purée de pommes de terre en remuant régulièrement. Si la purée vous semble trop épaisse, rajouter 1 cuillère à soupe de lait au besoin.

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

Dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile, faire sauter les haricots verts. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Déposer le fromage brie sur le dessus des boulettes de boeuf, Servir avec la sauce aux oignons caramélisés et accompagnés de purée de pommes de terre et d'haricots verts.

Déguster!

***Note de congélation :** Les boulettes de bœuf, la sauce aux oignons caramélisés et la purée de pommes de terre se congèlent.

PIZZA AU BACON, SAUCE ALFREDO, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Sauce Alfredo
- Bacon
- Fromage mozzarella
- Pommes de terre rôties

INGRÉDIENTS :

Bacon en morceaux, SAUCE ALFREDO (bouillon de poulet, base de poulet, crème, féculé de maïs, parmesan, vin blanc, sel, poivre), pitas grecs, fromage mozzarella, pommes de terre (sel, poivre, épices)

ALLERGIES :

BLÉ (CROÛTES PIZZA), LAIT ET SULFITES (SAUCE ALFREDO), LAIT (FROMAGE MOZZARELLA)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza puis ajouter la sauce Alfredo et le fromage mozzarella. Garnir avec les morceaux de bacon.

Sur une seconde plaque de cuisson, réchauffer les pommes de terre pendant 18 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Cuire les pizzas pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les pizzas accompagnées de pommes de terre rôties.

***Notes de congélation :** Le bacon, la sauce Alfredo et les croûtes à pizza se congèlent.