

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 10 OCTOBRE 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 :

BON APPÉTIT !!

RISOTTO, SAUCE CRÉMEUSE AU MAÏS, BACON ET FROMAGE, FILETS DE PORC ET BROCOLI

Ce repas comprend :

- Risotto
- Sauce crémeuse maïs/bacon
- Filets de porc
- Brocolis

INGRÉDIENTS :

Riz arborio, SAUCE CRÉMEUSE MAÏS/BACON (maïs, bacon, fromage cheddar, bouillon de poulet, base de poulet, vin blanc, sel, poivre, oignons), filets de porc du Québec (), brocolis

ALLERGIES :

LAIT ET SULFITES (SAUCE CRÉMEUSE AU MAÏS/BACON)

Préparation :

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

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

Dans une poêle à rebord haut ou dans un chaudron large à feu moyen, mettre le risotto et ajouter 8 onces d'eau.

Réchauffer le risotto et ajouter de l'eau au besoin jusqu'à ce que le riz soit tendre sous la dent. Ajouter la sauce crémeuse maïs/bacon. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Ajouter les fleurons de brocolis

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

Servir le risotto et ajouter les filets de porc.

Déguster!

***Note de congélation :** Les filets de porc et la sauce crémeuse maïs/bacon se congèlent.

SAUTÉ DE NOUILLES RAMEN, JULIENNES DE LÉGUMES, SAUCE COLLANTE SÉSAME ET AIL, LANIÈRES DE BŒUF

Ce repas comprend :

- Nouilles ramen sèches
- Juliennes de légumes
- Sauce sésames/ail
- Lanière de boeuf

Ingrédients:

Nouilles ramen sèches, juliennes de carottes et de courgettes, SAUCE SÉSAMES/AIL (bouillon de bœuf, vinaigre de riz, sauce soya, huile et graines de sésames, fécule de maïs, cassonade, sucre, ail, huile de canola), pointe de surlonge de bœuf (sel, poivre)

Allergies :

Blé (nouilles ramen), soya (sauce sésames/ail)

Préparation :

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et cuire les nouilles ramen (sans utiliser les sachets de saveur) pendant 3 minutes. Égoutter. Réserver.

Dans une poêle avec un peu d'huile, faire sauter les juliennes de légumes. Ajouter une partie de la sauce sésames/ail. Ajouter les nouilles ramen.

Sortir le sac de lanières de bœuf de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Ajouter les lanières de bœuf à la poêle de nouilles et de légumes. Puis ajouter le reste de la sauce sésames/ail.

Servir et déguster!

***Notes de congélation** : Les lanières de bœuf et la sauce sésames/ail se congèlent.

SAUMON AUX HERBES, SAUCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS, POMMES DE TERRE RÔTIES, HARICOTS VERTS,

Ce repas comprend :

- Saumon aux herbes
- Sauce crémeuse aux épinards
- Pommes de terre rôties
- Haricots (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Saumon atlantique (pesto de basilic sans noix, sel, poivre), SAUCE ÉPINARDS (bouillon de poulet, base de poulet, eau, crème, épinards, oignons, féculé de maïs, vin blanc, ail, huile de canola), pommes de terre (sel, poivre, herbes de Provence, poudre d'ail), haricots verts ou jaunes

Allergies :

Lait et sulfites (sauce crémeuse aux épinards), poisson (saumon)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et réchauffer pendant 15 à 20 minutes.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de saumon pendant 10 minutes. Sortir le sac de saumon de l'eau puis l'ouvrir (attentions aux brûlures). Sortir le saumon du sac et le déposer sur une plaque de cuisson. Ajouter la purée d'herbes sur le saumon et enfourner pendant 5 à 10 minutes pour terminer la cuisson.

Dans une poêle avec un peu d'huile et de beurre, faire sauter les haricots. Réserver.

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

Servir le saumon accompagné d'haricots verts et de pommes de terre rôties. Ajouter la sauce crémeuse aux épinards.

Déguster!

Note de congélation : Le saumon et la sauce crémeuse aux épinards se congèlent.

GYROS DE BEOUF ET AGNEAU TOUT GARNI, SALADE GRECQUE

Ce repas comprend:

- Pitas grecs
- Viande gyro
- Laitue/tomate
- Sauce tzatziki
- Fromage feta
- Poivrons
- Concombre anglais
- Tomates raisins
- Vinaigrette salade grecque

Ingrédients :

Viande gyro bœuf et agneau, pitas grecs, laitue romaine, tomate de serres, TZATZIKI (yaourt nature, crème sûre, concombre anglais, ail, huile de canola, jus de citron, vinaigre de vin blanc, sel, poivre, aneth), fromage feta, concombre anglais, tomates raisins, poivrons, VINAIGRETTE SALADE GRECQUE (olives noires et kalamata, jus de citron, vinaigre de vin rouge, huile de canola, moutarde de Dijon, origan, ail, sel, poivre)

Allergies :

Blé (pitas grecques), sulfites (vinaigrette salade grecque et sauce tzatziki), moutarde (vinaigrette salade grecque), lait (sauce tzatziki)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer la viande gyro pendant 15 à 20 minutes.

Réchauffer les pitas grecques au four ou au four micro-ondes pour les rendre chauds et tendres.

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

Laver le concombre, les tomates raisins et les poivrons puis couper le concombre anglais en rondelles, les tomates raisins en 2 et les poivrons en cubes grossiers.

Dans un bol, mélanger les rondelles de concombre, les tomates raisins et les poivrons. Ajouter le fromage feta et la vinaigrette salade verte. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Sortir le sac de viande gyro de l'eau puis l'ouvrir (attention au brûlures).

Garnir les pitas grecques avec la viande gyro puis ajouter la laitue ciselée et les rondelles de tomates. Ajouter la sauce tzatziki.

Servir les gyros accompagnés de salade grecque.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pitas grecques, la viande gyro et le fromage feta se congèlent.

CANNELLONIS À LA VIANDE ET AU FROMAGE, SAUCE ROSÉE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Cannellonis
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Cannellonis au veau et épinards et fromage et épinards, sauce rosée (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomate, basilic, origan, crème, oignons, ail, huile de canola, sucre, piments chilis en flocons, sel, poivre), fromage mozzarella, laitue mesclun, VINAIGRETTE (mayonnaise, crème, basilic, origan, ail, huile de canola, sel, poivre, vinaigre de vin blanc)

ALLERGIES :

LAIT, ŒUFS ET SULFITES (VINAIGRETE SALADE VERTE), LAIT ET BLÉ (CANNELLONIS)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer la barquette de cannellonis et la réchauffer pendant 30 à 40 minutes. Vérifier la chaleur interne des cannellonis avec la pointe d'un couteau. Poursuivre la cuisson plus longtemps si nécessaire.

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

Servir les cannellonis accompagnés de la salade verte.

Déguster!

***Notes de congélation :** Les cannellonis se congèlent.

Si vous souhaitez cuire les cannellonis une fois qu'il est congelé.

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