

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 24 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 !!

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

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce béchamel au fromage
- Jambon effiloché
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE BÉCHAMEL(bouillon de jambon et poulet, base de poulet, fromage cheddar vieilli, beurre, farine, féculé de maïs, crème, sel, poivre, vin blanc), jambon toupie à l'érable, pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE SALADE VERTE (vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, miel, herbes de Provence, huile de canola, sel, poivre)

ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), LAIT, BLÉ ET SULFITES (SAUCE BÉCHAMEL), MOUTARDE ET SULFITES (VINAIGRETTE SALADE VERTE)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de jambon effiloché pendant 15 à 20 minutes.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes pendant 7 à 9 minutes.

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

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

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 béchamel au fromage et le jambon effiloché.

Servir accompagné de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** Le jambon et la sauce béchamel au fromage se congèlent.

STEAK DE LONGE DE PORC, SAUCE BLANQUETTE AUX LÉGUMES RACINES, HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Steak de longe de porc
- Sauce blanquette
- Haricots verts

Ingrédients:

Longe de porc Québec (persil, origan, basilic, poudre d'ail et d'oignons, sel, poivre), SAUCE BLANQUETTE (navets, carottes panais, pommes de terre douces, céleris, bouillon de poulet, crème, beurre, farine, vin blanc, sel, poivre), haricots verts

Allergies :

Lait, sulfites et blé (sauce blanquette)

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 la sauce blanquette en remuant de temps en temps.

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts avec de l'huile et du beurre. Saler et poivrer au goût.

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

Servir les steaks de longe accompagnés d'haricots verts et de sauce blanquette aux légumes racines.

Déguster!

***Notes de congélation** : Le porc et la sauce blanquette se congèlent.

SANDWICH STEAK PHILLY, FROMAGE, MAYO CHIPOTLÉ ET POMMES DE TERRE RÔTIÉS

Ce repas comprend :

- Pains
- Steak Philly et poivrons
- Fromage râpé
- Mayo chipotlé
- Pommes de terre rôties

Ingrédients :

Pains, filet d'épaule de bœuf émincé (poivrons, oignons, sucre, sel, épices), fromage Monterey Jack/cheddar, pommes de terre (poudre d'oignons et d'ail, ciboulette, sel, poivre, persil, basilic, origan), MAYO (mayonnaise, épices chipotlé et érable)

Allergies :

Blé (pains), œufs (mayo chipotle), soya et lait (fromage râpé)

Préparation :

Préchauffer le four à 350F.

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

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

Sortir le sac de steak Philly de l'eau puis l'ouvrir. Garnir les pains de steak Philly et de poivrons. Ajouter le fromage râpé et mettre les sandwichs au four pendant quelques minutes afin que le fromage fonde.

Servir les sandwichs Philly accompagnés de mayo chipotlé et de pommes de terre rôties.

Déguster!

Note de congélation : Les pains et le steak Philly se congèlent.

TOURNEDOS DE POULET, SAUCE BBQ, RIZ ET BROCOLIS

Ce repas comprend:

- Tournedos de poulet
- Sauce BBQ
- Riz
- Brocoli

Ingrédients :

Tournedos de poulet (bacon), SAUCE BBQ (ketchup, sauce Red hot, mélasse, miel, ail, huile de canola, oignons, moutarde de Dijon, cassonnade, sauce soya, vinaigre balsamique, sauce Worcestershire), riz (base de poulet, persil), brocoli

Allergies :

Blé, moutarde et sulfites (sauce BBQ)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les tournedos de poulet et les cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

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 le brocoli et le découper en petits fleurons. Faire sauter, dans une poêle, les fleurons de brocolis dans du beurre et de l'huile. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les tournedos de poulet avec la sauce BBQ, le riz et le brocoli

Déguster!

***Note de congélation :** Les tournedos et la sauce BBQ se congèlent.

PIZZA AU SMOKED MEAT ET PEPPÉRONIS, SAUCE TOMATE, FROMAGE MOZZARELLA, POIVRON, FRITES DE PATATES DOUCES

Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Smoked meat/peppéronis
- Poivron
- Sauce tomate
- Fromage mozzarella
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)

INGRÉDIENTS :

Croûtes pizza, smoked meat et peppéronis, SAUCE TOMATES (jus de tomates, tomates broyées, pâte de tomates, oignons, ail, huile de canola, huile d'olive, origan, basilic, piments chili en flocons), fromage mozzarella, poivron, frites de patates douces (fécule de pommes de terre)

ALLERGIES :

BLÉ (CROÛTES PIZZA), LAIT (FROMAGE MOZZARELLA), SULFITES (SMOKED MEAT/PEPPÉRONIS)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites de patates douces et les réchauffer pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver le poivron et le découper en lanières. Réserver.

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza et les garnir de sauce tomates, de fromage mozzarella, de smoked meat et de peppéronis. Ajouter les lanières de poivron.

Cuire les pizzas jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et le fromage fondu et légèrement doré.

Servir les pizzas accompagnées de frites de patates douces.

Déguster!

***Notes de congélation :** Les croûtes de pizza, le smoked meat/peppéronis, le fromage mozzarella et la sauce tomates se congèlent.