

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 3 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 !!

POUTINE GALVAUDE!

Ce repas comprend :

- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Pois verts (GARDER CONGELÉ) (décongeler 24 heures au réfrigérateur avant de faire la recettes)
- Fromage skouik
- Sauce à poutine
- Poulet

INGRÉDIENTS :

Frites (fécule de pommes de terre), pois verts, fromage en grains, SAUCE POUTINE (poulet, carottes, oignons, céleris, pâte de tomates, eau, base de sauce poutine, crème), poitrine de poulet de grains (sel, poivre)

ALLERGIES :

LAIT (FROMAGE SKOUIK ET SAUCE POUTINE), SOYA (SAUCE POUTINE)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées en les retournant à mi-cuisson.

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

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

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

Servir les frites dans des bols puis ajouter le fromage skouik. Ajouter la sauce poutine puis le poulet et les pois verts.

Déguster!

***Note de congélation :** Le poulet, la sauce poutine et le fromage skouik se congèlent.

PIZZA, SAUCE À LA VIANDE, POIVRON, FROMAGE MOZZARELLA, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Sauce à la viande
- Fromage mozzarella (prendre le $\frac{3}{4}$ du fromage, le reste est pour la salade César dans la recette de parmentier de bœuf)
- Poivron
- Pommes de terre rôties

Ingrédients:

Pitas grecs, SAUCE À LA VIANDE (porc, bœuf, oignons, carottes, céleris, poivrons, basilic, origan, piments chilis en flocons, ail, huile de canola, huile d'olive, clou de girofle, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates), fromage mozzarella, poivron vert, POMMES DE TERRE (paprika, cumin, graines de coriandre, poudre d'ail, poudre d'oignons, piment de cayenne, sel, poivre)

Allergies :

Blé (croûtes pizza), lait (fromage mozzarella)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza et les garnir d'une bonne couche de sauce à la viande. Ajouter le fromage mozzarella. Ajouter des lanières de poivrons (laver au préalable et découper en lanières). Cuire les pizzas pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la croûte soit croustillante.

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Servir les pizzas accompagnées de pommes de terre rôties.

Déguster!

***Notes de congélation :** Les croûtes à pizza, la sauce à la viande et le fromage mozzarella se congèlent.

CÔTELETTES DE PORC, SAUCE À L'ÉRABLE ET AUX POMMES, HARICOTS VERTS, SALADE DE ROQUETTE ET VINAIGRETTE À LA CRÈME

Ce repas comprend :

- Côtelettes de porc
- Sauce à l'érable et pommes
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Roquette
- Vinaigrette à la crème

Ingrédients :

Côtelettes de porc Québec, SAUCE ÉRABLE/POMMES (pommes, oignons, sirop d'érable, thym, fécule de maïs, base de poulet, jus de pommes), haricots verts, roquette, VINAIGRETTE (crème, vinaigre, oignons verts, aneth, sucre, sel, poivre, ail, huile de canola)

Allergies :

Lait (vinaigrette à la crème)

Préparation :

Assaisonner les côtelettes de porc de vos épices préférées.

Dans une grande poêle avec de l'huile et du beurre, faire saisir et cuire les côtelettes pendant quelques minutes de chaque côté.

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

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

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette à la crème. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les côtelettes accompagnées de sauce érable et pommes, d'haricots verts et de salade de roquette à la crème.

Déguster!

Note de congélation : Les côtelettes de porc et la sauce érable/pommes se congèlent.

TORTELLINIS AU FROMAGE, SAUCE ROSÉE, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Tortellinis au fromage (GARDER CONGELÉ)
- Sauce rosée
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Tortellinis (farine de blé, fromage suisse, emmental, parmesan, lait, œufs, épices), SAUCE ROSÉE (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, crème, oignons, persil, sucre, parmesan, ail, huile de canola, piment chili en flocons), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin blanc, herbes de Provence, miel, cassonade, sel, poivre, moutarde de Dijon)

Allergies :

Blé et lait (tortellinis au fromage), lait (sauce rosée), moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Porter un grand chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les tortellinis jusqu'à ce qu'ils soient prêts (vérifier la cuisson de temps en temps).

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

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

Égoutter les tortellinis et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce rosée chaudron puis mélanger.

Servir les tortellinis accompagnés de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce rosée se congèle.

PARMENTIER DE BŒUF BRAISÉ, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Parmentier de bœuf
- Laitue romaine
- Fromage mozzarella (prendre ¼ du fromage, le reste est pour la recette de pizza)
- Croutons
- Sauce César bacon/parmesan

INGRÉDIENTS :

PARMENTIER (pointe de surlonge de bœuf, oignons, carottes, navets, céleris, vin rouge, bouillon de bœuf, beurre, farine, fécule de maïs, pommes de terre déshydratées, crème, sel, poivre), laitue romaine, fromage mozzarella, croutons, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, moutarde de Dijon, câpres, ail, huile de canola, parmesan, jus de citron, sel, poivre)

ALLERGIES :

BLÉ, SULFITES ET LAIT (PARMENTIER DE BŒUF), MOUTARDE, LAIT ET ŒUFS (SAUCE CÉSAR)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer la barquette de parmentier de bœuf pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que ça soit chaud. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau pour vérifier la chaleur interne.

Laver la laitue romaine et la couper en morceaux appropriés pour une salade.

Dans un bol, mélanger la laitue coupée, les croutons, le fromage mozzarella et la sauce César. Réserver.

Servir le parmentier de bœuf accompagné de salade César.

***Notes de congélation :** Le parmentier se congèle.

Si vous souhaitez cuire le parmentier 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 chaleur interne de la même façon également)