

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 14 NOVEMBRE 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 !!

POULET PARMIGIANA, SAUCE TOMATES, MOZZARELLA, NOUILLES AUX ŒUFS ET BROCOLIS

Ce repas comprend :

- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tomates
- Mozzarella (prendre la moitié, l'autre est pour la recette de pizza)
- Nouilles aux œufs
- Brocolis

INGRÉDIENTS :

Escalopes de poulet pané (poulet, œufs, farine de blé, lait, épices, sel), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, basilic, origan, sucre, oignons, ail, huile de canola, pâte de tomates), nouilles aux œufs, brocolis, fromage mozzarella

ALLERGIES :

LAIT (MOZZARELLA, POULET PANÉ), LAIT, ŒUFS ET BLÉ (POULET PANÉ)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet pané et cuire pendant 15 à 20 minutes. À la fin de la cuisson, mettre de la sauce tomates sur les escalopes de poulet pané et ajouter le fromage mozzarella. Remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce tomate soit chaude.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et y ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 5 minutes. Égoutter puis remettre dans le même chaudron. Ajouter sel, poivre et un peu de beurre. Réserver.

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Faire sauter les fleurons de brocolis dans une poêle avec un peu d'huile et de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir le poulet parmigiana accompagné de nouilles aux œufs et de brocolis.

Déguster!

***Note de congélation :** Le fromage mozzarella et la sauce tomates se congèlent.

BOULETTES SUÉDOISES, SAUCE BRUNE, PURÉE DE POMMES DE TERRE, HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Boulettes de viandes (GARDER CONGELÉ ou décongeler au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette)
- Sauce brune
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients:

Boulettes de viandes (veau, eau, chapelure grillée, protéine de soya, sel, épices, lait, levure, sucre, huile de canola), SAUCE BRUNE (eau, crème, base de sauce), PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, lait, beurre, sel, poivre), haricots verts

Allergies :

Lait et soya (boulettes de viandes et sauce brune), lait (purée de pommes de terre)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les boulettes de viandes décongelées et les cuire pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la purée de pommes de terre en remuant de temps en temps.

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

Servir les boulettes de viandes sur la purée de pommes de terre. Accompagner d'haricots verts et de sauce brune.

Déguster!

***Notes de congélation :** La purée de pommes de terre et la sauce brune se congèlent.

FILETS DE PORC AUX ÉPICES DE MONTRÉAL ET SIROP D'ÉRABLE, CAROTTES NANTAISES, PURÉE DE CHOU-FLEUR

Ce repas comprend :

- Filets de porc
- Purée de choux-fleurs
- Carottes nantaises
-

Ingrédients :

Filets de porc Québec (épices à steak de Montréal, sirop d'érable), carottes nantaises, PURÉE DE CHOUX-FLEURS (choux-fleurs, pommes de terre déshydratées, lait, crème, beurre)

Allergies :

Lait (purée de choux-fleurs)

Préparation :

Préchauffer le four à 350F.

Laver les carottes et les couper sur le sens de la longueur. Sur une plaque de cuisson, déposer les carottes coupées puis ajouter un filet d'huile et vos épices préférées (ou sel et poivre). Cuire les carottes pendant 15 à 20 minutes.

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

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la purée de choux-fleurs en remuant de temps en temps.

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

Servir les filets de porc sur la purée de choux-fleurs et accompagner de carottes.

Déguster!

Note de congélation : Les filets de porc et la purée de choux-fleurs se congèlent.

MACARONIS TEX-MEX GRATINÉ, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Pâtes alimentaires
- Sauce tex-mex
- Fromage râpé
- Pois verts/maïs (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE TEX-MEX (porc, bœuf, tomates broyées, tomates en dés, épices tex-mex, poivrons, oignons), fromage cheddar/Monterey Jack, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, épices grecques, miel, moutarde de Dijon, huile de canola)

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), soya et lait (fromage râpé), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et 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 ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce tex mex en remuant de temps en temps.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce tex-mex et les pois verts/maïs puis mélanger.

Mettre les pâtes dans des bols (ou dans un bol de service allant au four) puis ajouter le fromage râpé. Mettre les pâtes au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce tex-mex se congèle.

PIZZA AU POULET EFFILOCHÉ, BRUSCHETTA ET ROQUETTE, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Poulet effiloché
- Croûtes pizza
- Bruschetta
- Fromage mozzarella (prendre la moitié, l'autre est pour la recette de poulet parmigiana)
- Roquette
- Pommes de terre rôties

INGRÉDIENTS :

Poulet effiloché (épices), bruschetta (tomates, huile de canola, oignons, huile d'olive, vinaigre, sel, ail, épices, acide citrique), roquette, pommes de terre (huile de canola, sel, herbes de Provence, ciboulette), pitas grecs

ALLERGIES :

BLÉ (CROÛTES PIZZA), LAIT (FROMAGE MOZZARELLA)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes de pizza. Ajouter une mince couche d'huile de canola ou d'olive. Ajouter le poulet effiloché et le fromage mozzarella. Cuire les pizzas jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

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

Mélanger la roquette avec la bruschetta.

Sortir les pizzas et les pommes de terre du four.

Servir les pizzas avec le mélange bruschetta-roquette (par-dessus ou à côté) et les pommes de terre rôties

Déguster!

***Notes de congélation :** Les croûtes à pizza, le poulet effiloché et le fromage mozzarella se congèlent.