

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 21 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 !!

FAJITAS AU POULET TOUT GARNI

Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Poulet
- Poivrons (prendre 2 unités, les 2 autres sont pour la recette de saumon)
- Laitue iceberg/tomate
- Crème sûre avocat
- Fromage râpé (prendre la moitié, l'autre est pour la recette de pâtes)
- Salsa de tomates

INGRÉDIENTS :

Tortillas de maïs, poitrine de poulet (épices tex-mex), poivrons, laitue iceberg, tomate de serre, CRÈME SÛRE (crème sûre, lime, coriandre, avocat), fromage cheddar/Monterey Jack, SALSA (oignons poivrons, tomates broyées, pâte de tomate, piments chilis, vinaigre, jus de lime, sel, coriandre, persil, épices)

ALLERGIES :

LAIT ET SOYA (FROMAGE RÂPÉ), BLÉ (TORTILLAS DE MAÏS)

Préparation :

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

Laver les poivrons, la laitue iceberg et la tomate. Découper les poivrons en mince lanières, ciseler la laitue et couper la tomate en dés.

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

Au four micro-ondes ou au four, réchauffer les pâtes tortillas.

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

Garnir les tortilla avec le poulet, le sauté de poivrons, la laitue, les tomates. Ajouter la crème sûre, la salsa de tomates et le fromage râpé.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pâtes tortillas, le fromage râpé et le poulet se congèlent.

SAUMON FAÇON « POULET AU BEURRE », RIZ BASMATI, SAUTÉ DE LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Saumon
- Sauce au beurre
- Riz basmati
- Poivrons (utiliser 2 unités, les 2 autres sont pour la recette de fajitas au poulet)
- Courgettes
- Pains naans

Ingrédients:

Saumon atlantique (sel, poivre, huile de canola), SAUCE BEURRE (tomates en dés, tomates broyées, pâte de tomates, poivrons rouges grillés, lait de coco, beurre, garam masala, cari jaune, cannelle, gingembre, oignons, ail huile de canola), riz basmati, poivrons, courgettes vertes, pains naans

Allergies :

Lait (sauce au beurre), blé (pains naans), poisson (saumon)

Préparation :

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

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

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer le riz basmati en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau.

Laver les poivrons et les courgettes puis, découper les poivrons en lanières minces et les courgettes en demi-rondelles. Dans une poêle avec un peu d'huile, faire sauter les lanières de poivrons et les demi-rondelles de courgettes. Saler et poivrer (ou ajouter vos épices préférées). Réserver.

Sortir le sac de saumon de l'eau puis l'ouvrir.

Servir le saumon sur le riz basmati, ajouter la sauce au beurre et servir accompagnés de sauté de légumes et de pain naan.

Déguster!

***Notes de congélation** : Le saumon, la sauce au beurre et les pains naans se congèlent.

PILONS DE POULET BUFFALO, SALADE DE BROCOLIS CRÉMEUSE

Ce repas comprend :

- Pilons de poulet Buffalo
- Brocolis
- Vinaigrette crémeuse
- Sauce Ranch

Ingrédients :

Pilons de poulet (paprika, poudre d'oignons et d'ail, beurre, sauce Red Hot, cassonade, vinaigre de cidre), brocolis, VINAIGRETTE CRÉMEUSE (mayonnaise, jus de citron, parmesan, sel, poivre, miel), SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, aneth, sel, poivre, vinaigre blanc)

Allergies :

Lait (pilons de poulet), œufs et lait (vinaigrette crémeuse et sauce Ranch)

Préparation :

Préchauffer le four à 350F.

Déposer les pilons de poulet sur une plaque de cuisson et les cuire pendant 20 à 25 minutes en les retournant quelques fois pour que la sauce soit bien caramélisée sur les pilons.

Laver les brocolis et les découper en petits fleurons.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Plonger les fleurons de brocolis dans l'eau bouillante pendant 15 à 30 secondes. Transférer les fleurons dans une passoire et laisser couler de l'eau froide dessus pour stopper la cuisson (vous pouvez les mettre au réfrigérateur par la suite si les pilons ne sont pas tout à fait prêts).

Dans un bol, mélanger les fleurons de brocolis et la vinaigrette crémeuse. Saler et poivrer.

Sortir les pilons du four.

Servir les pilons accompagnés de salade de brocolis crémeuse et de trempette Ranch pour le poulet.

Déguster!

Note de congélation : Les pilons de poulet Buffalo se congèlent.

SPAGHETTI AU BOEUF ET SMOKED MEAT, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Pâtes alimentaires
- Sauce bœuf et smoked meat
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Fromage râpé (prendre la moitié, l'autre est pour la recette de fajitas)

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE SMOKED MEAT (bœuf haché, smoked meat effiloché, jus de tomates, tomates broyées, pâte de tomates, oignons, carottes, céleris, poivrons, origan, basilic, piment chili en flocons, clou de girofle, ail, huile de canola, huile d'olives, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, miel, huile de canola, moutarde de Dijon, sel, poivre), fromage cheddar/Monterey Jack

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), sulfites (sauce bœuf et smoked meat), moutarde (vinaigrette salade verte), lait et soya (fromage cheddar/Monterey Jack)

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 bœuf et smoked meat 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 bœuf et smoked meat et mélanger.

Servir les pâtes dans des bols et ajouter le fromage râpé. Mettre au four pendant quelques minutes pour que le fromage fonde.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce bœuf smoked meat se congèle.

BŒUF BOURGUIGNON AU BRIE, NOUILLES AUX OEUFS

Ce repas comprend :

- Bœuf Bourguignon
- Fromage brie
- Juliennes de carottes
- Nouilles aux œufs

INGRÉDIENTS :

BŒUF BOURGUIGNON (cubes de bœuf, bacon, consommé de bœuf, vin rouge, oignons perlés, fécule de maïs, thym, ail, huile de canola, carottes, sel, poivre), fromage brie, juliennes de carottes, nouilles aux œufs

ALLERGIES :

BLÉ ET ŒUFS (NOUILLES AUX ŒUFS), SULFITES (BŒUF BOURGUIGNON), LAIT (FROMAGE BRIE)

PRÉPARATION :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de bœuf bourguignon pendant 10 à 20 minutes.

Couper le fromage brie en 4 portions.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter et remettre dans le même chaudron. Ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les juliennes de carottes. Saler et poivrer au goût.

Sortir le sac de bœuf Bourguignon de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Servir dans des bols puis ajouter les juliennes de carottes et ajouter un morceau de fromage brie. Mettre au four quelques minutes afin que le fromage fonde légèrement.

Servir le bœuf Bourguignon accompagné de nouilles aux œufs.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le bœuf Bourguignon et le fromage brie se congèlent.