

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 28 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](http://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 !!**

# BOULETTES DE VEAU, SAUCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS ET PARMESAN, CAROTTES, COUSCOUS

## Ce repas comprend :

- Meatballs
- Sauce crémeuse aux épinards
- Carottes nantaises
- Couscous

## INGRÉDIENTS :

Boulettes de veau (veau, eau, chapelure grillée, protéine de soya, sel, épices, lait, levure, sucre, huile de canola), SAUCE CRÉMEUSE (eau, base de poulet, bouillon de poulet, crème, oignons, épinards, parmesan, féculé, ail, huile de canola, sel, poivre), carottes nantaises, couscous

## ALLERGIES :

LAIT (SAUCE CRÉMEUSE)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Laver les carottes et les couper en 2 sur la longueur. Mettre les carottes coupées dans un bol et ajouter un filet d'huile et vos épices préférées.

Sur une plaque de cuisson, déposer les boulettes de veau et les carottes nantaises.

Cuire pendant 15 à 25 minutes (les boulettes de viandes seront cuites avant les carottes).

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût.

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

Servir le couscous dans des bols, ajouter les boulettes, les carottes et la sauce crémeuse aux épinards.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les meatballs et la sauce crémeuse aux épinards se congèlent.

## **HAMBURGER STEAK, SAUCE AU POIVRE, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS**

**Ce repas comprend :**

- Hamburger steak
- Sauce au poivre
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

**Ingrédients:**

Bœuf haché nature, SAUCE POIVRE (fond de volaille corsé, crème, lait de beurre, levure, sel, glutamate monosodique, fécule de maïs, farine de blé, maïs, betteraves, huile de canola, protéines végétales, oignons, épices), PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, lait, beurre, sel, poivre), haricots verts

**Allergies :**

Lait, soya et blé (sauce au poivre), lait (purée de pommes de terre)

**Préparation :**

Préchauffer le four à 400F.

Sortir les boulettes de bœuf haché du sac et les aplatir légèrement. Saler et poivrer au goût ou ajouter vos épices préférées.

Sur une plaque de cuisson, déposer les galettes de hamburger steak et les cuire pendant 15 à 25 minutes.

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

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

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

Servir les hamburger steak accompagnés de purée de pommes de terre et d'haricots verts. Ajouter la sauce au poivre.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Les hamburgers steaks, la purée de pommes de terre et la sauce au poivre se congèlent.

# PILONS DE POULET TERIYAKI, RIZ BASMATI, SAUTÉ DE LÉGUMES

## Ce repas comprend :

- Pilons de poulet teriyaki
- Riz basmati
- Brocolis/poivrons

## Ingrédients :

Pilons de poulet (sauce soya, sucre, vin, eau, vinaigre, sel, poudre d'oignons, poudre d'ail), riz basmati, brocolis, poivrons

## Allergies :

Sauce soya et sulfites (pilons de poulet)

## Préparation :

Préchauffer le four à 350F.

Déposer les pilons de poulet sur une plaque de cuisson et les réchauffer pendant 10 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver le brocoli et les poivrons puis découper le brocoli en petits fleurons et les poivrons en lanières. Dans une poêle, faire sauter les fleurons de brocolis avec un peu d'huile et de beurre puis, ajouter les lanières de poivrons lorsqu'il reste 2 minutes de cuisson aux brocolis. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir les pilons de poulet accompagnés de riz basmati et du sauté de légumes.

Déguster!

**Note de congélation** : Les pilons de poulet teriyaki se congèlent.

# PÂTES AU POULET, SAUCE CRÉMEUSE AUX POIVRONS ET LAIT DE COCO, FROMAGE FETA ET SALADE VERTE

## Ce repas comprend:

- Pâtes alimentaires
- Sauce crémeuse aux poivrons et coco
- Fromage feta
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE POIVRONS COCO (oignons, poivrons, lait de coco, base de poulet, tomates broyées, paprika, ail, cari jaune, fécule de maïs), fromage feta, laitue mesclun, VINAIGRETTE SALADE VERTE (huile de canola, moutarde de Dijon, sirop d'érable, vinaigre de vin rouge, épices grecques)

## Allergies :

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

## Préparation :

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 poivrons/coco 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 crémeuse aux poivrons et mélanger.

Servir les pâtes dans des bols et saupoudrer le fromage feta. Servir les pâtes accompagnées de salade verte

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce crémeuse aux poivrons/coco et le fromage feta se congèlent.

# CHILI-DOG GRATINÉ! FRITES

## Ce repas comprend :

- Chili
- Saucisses
- Pains Hot-dog
- Fromage râpé
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## INGRÉDIENTS :

CHILI (protéines végétales texturées, tomates en dés, tomates broyées, oignons, ail, huile de canola, sel, poivre, lime, haricots noirs, maïs, base de poulet, épices tex-mex), saucisses de bœuf fumé, pains hot-dog, fromage cheddar/Monterey Jack, frites (fécule de pommes de terre)

## ALLERGIES :

**BLÉ (PAINS HOT-DOGS), SULFITES (SAUCISSES), SOYA ET BLÉ (CHILI)**

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les saucisses et les cuire pendant 10 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Sur une seconde plaque de cuisson, réchauffer les frites pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Vous pouvez réchauffer les pains hot-dogs au four (en fin de cuisson des saucisses) ou à la poêle avec du beurre.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer le chili en remuant de temps en temps.

Assembler les hot-dogs. Ajouter la sauce chili et le fromage puis mettre les chili dogs au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir les chili dogs accompagnés de frites.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Les saucisses, les pains hot-dogs, le fromage râpé et le chili se congèlent.