

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 31 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 !!

MAC & CHEESE BAUMANN, BROCOLIS, CHAPELURE À L'AIL, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce mac & cheese
- Panko à l'ail
- Brocolis
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE MAC & CHEESE (fromage gouda fumé, fromage brie, fromage cheddar, lait, crème), chapelure panko (huile de canola, ail), brocolis, laitue mesclun, VINAIGRETTE (moutarde de Dijon, moutarde baseball, moutarde de Meaux, fines herbes, vinaigre, miel, huile, sel, poivre)

ALLERGIES :

BLÉ (PÂTES ALIMENTAIRES), LAIT (SAUCE MAC & CHEESE), MOUTARDE ET SULFITES (VINAIGRETTE SALADE VERTE)

Préparation :

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 sauce mac & cheese à feu doux 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.

Laver et couper le brocoli en petits fleurons. Dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile, faire sauter les fleurons de brocoli. Saler et poivrer au goût.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce mac & cheese et les fleurons de brocoli. Une fois dans des bols, ajouter la chapelure panko à l'ail.

Servir accompagné de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce mac & cheese se congèle.

BOULETTES DE VIANDES, SAUCE TOMATES, PURÉE DE COURGES MUSQUÉES ET SAUGE, HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Boulettes de viandes (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tomates
- Purée de courges
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients:

Boulettes de bœuf et de porc (chapelure de pain, œufs, lait, porc et bœuf, épices), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, oignons, basilic, origan, piment chili en flocons, pâte de tomates, huile d'olive, huile de canola), PURÉE DE COURGES (courges musquées, oignons, ail, huile de canola, bouillon de poulet, base de poulet, sirop d'érable, crème, pommes de terre déshydratées, beurre), haricots verts

Allergies :

Lait, blé et œufs (boulettes de viande), lait (purée de courges)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les boulettes de viandes et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes (vous pouvez piquer la pointe d'un couteau dans une boulette pour vérifier la chaleur interne).

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

Dans un autre petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la purée de courges en remuant de temps en temps.

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

Servir les boulettes de viande sur la purée de courges dans une assiette. Ajouter la sauce tomates et accompagner d'haricots verts.

Déguster!

***Notes de congélation** : La sauce tomates et la purée de courges se congèlent.

B.L.T. AU POULET, MAYO PESTO, LAITUE ET TOMATES, FRITES JULIENNES

Ce repas comprend :

- Pain tranché
- Poulet/bacon
- Laitue iceberg/tomates
- Mayo pesto
- Frites juliennes (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Pain blanc tranché, laitue iceberg, tomates, poulet et bacon tranché (épices, sel, poivre, herbes de Provence), MAYO PESTO (mayonnaise, pesto de basilic sans noix), frites de pommes de terre (féculé de pommes de terre),

Allergies :

Sulfites (bacon), blé (pain tranché), œufs (mayo pesto)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le poulet/bacon pendant 10 à 15 minutes.

Laver les tomates et la laitue iceberg. Couper les tomates en rondelles et ciseler la laitue.
Réserver.

Réchauffer les pains au four quelques minutes.

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

Garnir les pains de mayo pesto, de poulet, de tranches de bacon, de rondelles de tomates et de laitue iceberg.

Servir les B.L.T. accompagnés de frites.

Déguster!

Note de congélation : Les pains et le poulet/bacon se congèlent.

BOL DE POULET PANÉ À L'ASIATIQUE

Ce repas comprend:

- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Riz collant
- Sauce tonkatsu
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Edamame (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Poitrine de poulet pané (farine de blé, œufs, lait, épices, sel), riz (vinaigre de riz, sucre fin), SAUCE TONKATSU (ketchup, tomates broyées, dattes, raisins secs, jus d'orange, pommes tranchées, vinaigre de riz, cassonade, sucre, sauce soya), chou vert, carottes, VINAIGRETTE SALADE DE CHOU (huile de sésames, vinaigre de riz, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre), fèves edamame

Allergies :

Blé, œufs et lait (poulet pané), moutarde (vinaigrette salade de chou)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet pané et le cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

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.

Dans un bol, mélanger le chou/carottes, les fèves edamame et la vinaigrette salade de chou. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Sortir le poulet pané du four (une fois qu'il est complètement cuit) et le découpé en lanières

Servir le riz dans des bols, ajouter le poulet pané tranché. Ajouter de la sauce tonkatsu généreusement et la salade de chou.

Déguster!

*Note de congélation :

NACHOS REPAS À LA CHAIR DE SAUCISSES TOUT GARNI!!

Ce repas comprend :

- Chips de maïs
- Mix nachos
- Crème sûre à l'avocat
- Salsa de tomates
- Fromage râpé

INGRÉDIENTS :

Chips de maïs, MIX NACHO (porc, épices, haricots noirs, maïs, tomates), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, coriandre, lime), SALSA (tomates en dés, tomates broyées, piment jalapenos, vinaigre, sucre, cumin, épices tex-mex, oignons, poivrons)

ALLERGIES :

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

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de mix nachos pendant 10 minutes (seulement pour détendre le mélange). Sortir le sac de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Sur une plaque de cuisson, déposer les chips de maïs de façon uniforme. Ajouter le mix nachos puis le fromage, encore de façon uniforme.

Mettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir le nacho accompagné de crème sûre à l'avocat et de salsa de tomates.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le mix nachos se congèle.