

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 7 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 !!**

# STEAK DE LONGE DE PORC, SAUCE AUX POMMES ET ÉRABLE, PURÉE DE CHOU-FLEUR AU FROMAGE, BROCOLIS

## Ce repas comprend :

- Longe de porc
- Sauce aux pommes/érable
- Purée de chou-fleur
- Brocoli

## INGRÉDIENTS :

Longe de porc Québec (poudre d'ail, poudre d'oignons, romarin, thym, sel, poivre), SAUCE POMMES (pommes, oignons, moutarde de Meaux, sirop d'érable, fécule de maïs, bouillon de poulet, base de poulet), PURÉE (choux-fleurs, pommes de terre, pommes de terre déshydratées, sel, poivre, lait, crème, cheddar, gouda fumé, fromage brie, fécule de maïs), brocoli

## ALLERGIES :

LAIT (PURÉE DE CHOUX-FLEURS), MOUTARDE (SAUCE POMMES)

## Préparation :

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

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

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

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

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

Servir les steaks de porc accompagnés de purée de choux-fleurs, de sauce aux pommes et de brocolis.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le porc, la sauce aux pommes/érable et la purée de choux-fleurs se congèlent.

# **BOL DE POULET À LA GRECQUE, SAUCE TZATZIKI, RIZ, GARNITURE DE SALADE GRECQUE**

## **Ce repas comprend :**

- Poulet
- Riz
- Poivrons (prendre 2 unités, les 2 autres sont pour la salade de bœuf)
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Fromage feta
- Vinaigrette salade grecque
- Sauce tzatziki

## **Ingrédients:**

Poulet (épices grecques, sel, poivre, huile de canola), riz étuvé (base de poulet, persil), poivrons, tomates raisins, concombre anglais, fromage feta, VINAIGRETTE SALADE GRECQUE (huile de canola, moutarde de Dijon, olives Kalamata, jus de citron, épices grecques, vinaigre de vin blanc, miel, sel, poivre), SAUCE TZATZIKI (crème sûre, yaourt nature, concombre, jus de citron, ail, huile de canola, persil, sel, poivre)

## **Allergies :**

Lait (sauce tzatziki), moutarde et sulfites (vinaigrette salade grecque)

## **Préparation :**

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

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.

Laver les tomates raisins, le concombre anglais, les 2 poivrons et couper les tomates raisins en 2, le concombre anglais en rondelles et les poivrons en minces lanières.

Dans un bol, mélanger les légumes fraîchement coupés, le fromage feta et la vinaigrette salade grecque.

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

Servir le poulet sur le riz puis ajouter la salade grecque. Garnir le poulet de sauce tzatziki.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Le poulet se congèle.

## **BURGER DE PULLED PORK BUFFALO, SAUCE RANCH, FROMAGE SUISSE, SALADE DE CHOU ET POMMES DE TERRE RÔTIES**

### **Ce repas comprend :**

- Pains burgers
- Pulled pork Buffalo
- Fromage suisse
- Sauce Ranch
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Pommes de terre rôties

### **Ingrédients :**

Pains burgers briochés, PORC EFFILOCHÉ (épaule de porc, vinaigre de cidre, beurre, sauce Red Hot, cassonade), fromage suisse en tranche, RANCH (mayonnaise, crème sûre, vinaigre, ail, huile de canola, aneth, sel, poivre, ciboulette), chou vert, carottes, VINAIGRETTE SALADE DE CHOU (huile de canola, moutarde baseball, moutarde de Dijon, moutarde de Meaux, vinaigre blanc, sucre), pommes de terre (paprika, poudre d'oignons, poudre d'ail, huile de canola, sel)

### **Allergies :**

Blé, lait et œufs (pains burgers), lait (pulled pork), œufs et lait (sauce Ranch), moutarde (vinaigrette salade de chou)

### **Préparation :**

Préchauffer le four à 350F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre rôties et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes. À la fin de la cuisson, déposer les pains burgers pour les réchauffer légèrement.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer le sac de pulled pork Buffalo pendant 10 à 15 minutes.

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

Sortir le sac de pulled pork de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Garnir les pains burgers chauds de pulled pork Buffalo et d'une tranche de fromage suisse. Remettre au four sans le pain du dessus pour faire fondre le fromage. Ajouter la sauce Ranch et refermer les burgers.

Servir les burgers accompagnés de salade de chou et de pommes de terre rôties.

Déguster!

**Note de congélation :** Les pains burgers et le pulled pork Buffalo se congèlent.

## LINGUINE AUX FRUITS DE MER, SALADE VERTE

**Ce repas comprend:**

- Pâtes alimentaires
- Sauce aux fruits de mer
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

**Ingrédients :**

Pâtes alimentaires, SAUCE FRUITS DE MER (crevettes, pétoncles, simili-crabe, poisson blanc, crème, beurre, farine, bouillon de volaille, oignons, carottes, céleris, ail, persil), laitue mesclun, VINAIGRETTE SALADE VERTE (mayonnaise, ketchup, sauce chili sucrée, relish, oignons, sel, poivre)

**Allergies :**

Blé (pâtes alimentaires), lait et blé (sauce fruits de mer), œufs (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 aux fruits de mer en remuant de temps en temps.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce aux fruits de mer et mélanger.

Servir les linguine aux fruits de mer accompagné de salade verte.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce aux fruits de mer se congèle.

# SALADE TIÈDE AU BŒUF, ÉPINARDS, JULIENNES DE LÉGUMES, POIVRONS, VINAIGRETTE ASIATIQUE

## Ce repas comprend :

- Lanières de bœuf
- Épinards
- Vinaigrette soya/sésames
- Poivrons (prendre 2 unités, les 2 autres sont pour la recette de poulet)
- Juliennes de légumes

## INGRÉDIENTS :

Lanières de bœuf (sel, poivre), épinards, juliennes de carottes et courgettes, poivrons, VINAIGRETTE (sauce soya, huile de sésames, vinaigre de riz, miel, huile de canola, moutarde de Dijon)

## ALLERGIES :

SOYA ET MOUTARDE (VINAIGRETTE SOYA/SÉSAMES)

## PRÉPARATION :

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

Laver les 2 poivrons et les couper en minces lanières.

Dans un bol, mélanger les épinards, les lanières de poivrons, les juliennes de légumes et la vinaigrette soya/sésames. Saler et poivrer au goût.

Sortir le sac de lanières de bœuf et l'ouvrir (attention aux brûlures).

Servir la salade et les légumes dans des assiettes et ajouter les lanières de bœuf.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Les lanières de bœuf se congèlent.