

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 12 DÉCEMBRE 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 !!

GRILLED CHEESE AUX TROIS FROMAGES, CRÈME DE PATATES DOUCES

Ce repas comprend :

- Pain tranché
- Fromages
- Crème de patates douces

INGRÉDIENTS :

Pain blanc tranché, fromage cheddar, fromage suisse, CRÈME DE PATATES DOUCES (oignons, patates douces, courges, base de poulet, bouillon de poulet, crème, paprika)

ALLERGIES :

LAIT (FROMAGES ET CRÈME DE PATATES DOUCES)

Préparation :

Assembler les grilled cheese en mettant 1 tranches de chaque fromage à l'intérieur (3 tranches au total).

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

Cuire les grilled cheese à la poêle avec du beurre. Cuire de quelques minutes chaque côté jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant et que le fromage soit fondu.

Servir les grilled cheese accompagnés de potage de patates douces.

Déguster!

Déguster!

***Note de congélation :** Les fromages, le pain tranché et la crème de patates douces se congèlent.

JAMBALAYA AUX CREVETTES ET POULET, RIZ AUX POIS VERTS ET MAÏS

Ce repas comprend :

- Jambalaya
- Riz
- Pois verts/maïs (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients:

JAMBALAYA (poivrons, oignons, épices tex-mex, piments chilis en flocons, tomates en dés, tomates broyées, bouillon de poulet, base de poulet, fécule de maïs, ail), riz étuvé, pois verts, maïs

Allergies :

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de jambalaya pendant 15 à 20 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. Vous pouvez également assaisonner le riz avec vos épices préférées.

Sortir le sac de jambalaya de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Ajouter la jambalaya au chaudron de riz et ajouter les légumes. Mélanger

Servir et déguster!

***Notes de congélation** : La jambalaya se congèle.

SPAGHETTI AUX BOULETTES DE VIANDES, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Boulettes de viandes
- Sauce tomates
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, boulettes de veau (veau, eau, chapelure grillée, protéine de soya, sel, épices, lait, levure, sucre, huile de canola), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, oignons, ail, huile de canola, piments chilis en flocons, basilic, origan, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde de Dijon, épices grecques, vinaigre de vin rouge, miel, sel, poivre)

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), blé et soya (boulettes de viandes), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Dans un chaudron, réchauffer la sauce tomates en remuant de temps en temps.

Ajouter les boulettes de viandes chaudes dans la sauce tomate.

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

Égoutter les pâtes et les servir dans des bols. Ajouter la sauce tomates et les boulettes de viandes.

Servir accompagné de salade verte

Déguster!

Note de congélation : Les boulettes de viandes et la sauce tomates se congèlent.

PIZZA AU PORC EFFILOCHÉ, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend:

- Croûtes pizza
- Fromage mozzarella
- Porc effiloché
- Sauce BBQ
- Pommes de terre rôties

Ingrédients :

Pitas grecs, fromage mozzarella, épaule de porc, SAUCE BBQ (tomates broyées, piments chilis en flocons, sauce BBQ, sauce miel & ail, mélasse, pâte de tomates, sirop de maïs, sel, moutarde, fumée naturelle, poudre d'oignons, graines de céleris, poudre d'ail, sucre, épices), pommes de terre (huile de canola, herbes de Provence)

Allergies :

Blé (croûtes pizza), lait (fromage mozzarella), sulfites et moutarde (sauce BBQ)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes de pizza et les garnir d'une bonne couche de sauce BBQ. Ajouter le porc effiloché puis le fromage mozzarella.

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

Cuire les pizzas pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir et déguster!

***Note de congélation :** La sauce BBQ, le fromage mozzarella, les croûtes à pizza et le porc effiloché se congèlent.

SALADE DE POULET TEX-MEX

Ce repas comprend :

- Poulet
- Sauce Ranch
- Laitue iceberg
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Poivrons
- Fromage râpé

INGRÉDIENTS :

Poulet de grains (épices tex-mex, huile de canola), poivrons, tomates raisins, concombre anglais, laitue iceberg, fromage cheddar/Monterey Jack, SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, aneth, vinaigre de vin rouge, miel, sel, poivre)

ALLERGIES :

LAIT ET SOYA (FROMAGE RÂPÉ), SULFITES, LAIT ET ŒUFS (SAUCE RANCH)

PRÉPARATION :

Vous pouvez réchauffer le poulet pour cette recette ou le laisser froid. (si vous voulez le réchauffer, vous pouvez le faire à la poêle, au four ou dans un chaudron d'eau frémissante comme d'habitude)

Laver la laitue iceberg, les poivrons, les tomates raisins et le concombre anglais. Ciseler la laitue, couper les poivrons en lanières, les tomates raisins en 2 et le concombre anglais en rondelles ou demi-rondelles. Réserver.

Couper le poulet en plus petits morceaux.

Dans un grand bol, mélanger la laitue et les légumes coupés. Ajouter le fromage râpé puis la sauce Ranch et le poulet. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le poulet et le fromage râpé se congèlent.