

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 5 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 !!

CUISSES DE POULET BBQ, SAUCE BBQ, FRITES ET SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Cuisses de poulet BBQ
- Sauce BBQ
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

INGRÉDIENTS :

Cuisses de poulet (épices BBQ), sauce BBQ (féculé de maïs, farine de blé, légumes déshydratés, ail, tomates, oignons, betteraves, caramel, épices, acide citrique), frites (féculé de pommes de terre), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (vinaigre, moutarde, sel, poivre, sucre, huile de canola, persil)

ALLERGIES :

MOUTARDE (VINAIGRETTE SALADE DE CHOU), BLÉ ET SOYA (SAUCE BBQ)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuisses de poulet. Cuire les frites pendant 20 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson. Les cuisses de poulet devraient prendre le même temps à réchauffer mais il est possible que ça soit légèrement plus long.

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

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

Servir les cuisses de poulet accompagnées de frites et de salade de chou.

Déguster!

***Note de congélation :** Les cuisses de poulet et la sauce BBQ se congèlent.

PÂTES CRÉMEUSE AU MAÏS ET BACON, CREVETTES, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Crevettes
- Sauce crémeuse au maïs/bacon
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients:

Pâtes alimentaires, crevettes, SAUCE (maïs, bacon, crème, bouillon de volaille, base de poulet, sel, poivre, fécule de maïs), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de cidre, épices tex-mex, miel, moutarde de Dijon)

Allergies :

Lait (sauce crémeuse maïs/bacon), moutarde (vinaigrette salade verte), fruits de mer (crevettes)

Préparation :

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 d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de crevettes pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez également faire sauter les crevettes dans une poêle avec un peu d'huile et de beurre.

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse maïs/bacon 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 puis les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse. Sortir le sac de crevettes de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Ajouter les crevettes dans le chaudron de pâtes.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte

Déguster!

***Notes de congélation** : Les crevettes et la sauce crémeuse bacon/maïs se congèlent.

WRAP AU POULET, MAYO PESTO, FROMAGE BRIE, LAITUE ET TOMATES, CROUSTILLES

Ce repas comprend :

- Pâtes tortilla
- Poulet
- Mayo pesto
- Fromage brie
- Laitue iceberg/tomate
- Croustilles

Ingrédients :

Pâtes tortillas de maïs, poulet (épices tex-mex), MAYO (mayonnaise, basilic, huile de canola, parmesan, sel, poivre), fromage brie, laitue iceberg, tomate de serre, croustilles

Allergies :

Blé (pâtes tortilla), œufs et lait (mayo pesto), lait (fromage brie)

Préparation :

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

Laver la laitue et la tomate puis ciseler la laitue et couper la tomate en rondelles. Réserver.
Couper le fromage brie en tranches minces.

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

Garnir les pâtes tortilla avec le poulet, ajouter la mayo pesto, le fromage brie, la laitue ciselée et les rondelles de tomates.

Servir les wraps accompagnés de croustilles

Déguster!

Note de congélation : Le poulet et les pâtes tortilla se congèlent.

POUTINE À LA VIANDE GYRO, SAUCE TZATZIKI

Ce repas comprend:

- Cubes de pommes de terre frites (GARDER CONGELÉ)
- Sauce poutine
- Viande gyro
- Fromage skouik
- Sauce tzatziki

Ingrédients :

Cubes de pommes de terre frites (fécule de pommes de terre), SAUCE POUTINE (poulet, carottes, oignons, céleris, pâte de tomates, eau, base de sauce poutine, crème, légumes déshydratées, farine de blé, fécule de maïs, caramel), viande gyro (bœuf et agneau), fromage skouik, SAUCE TZATZIKI (yaourt nature, crème sûre, jus de citron, aneth, ail, huile de canola, sel, poivre)

Allergies :

Lait et blé (sauce poutine), lait (sauce tzatziki et fromage skouik)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les cubes de pommes de terre et réchauffer pendant 18 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

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

Servir les cubes de pommes de terre dans des bols. Ajouter le fromage skouik.

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

Couper la viande gyro en lanières et l'ajouter sur la poutine.

Ajouter la sauce à poutine puis garnir avec de la sauce tzatziki.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce poutine, la viande gyro et le fromage skouik se congèlent.

TAJINE DE PORC ET SAUCISSES MERGUEZ, COUSCOUS

Ce repas comprend :

- Tajine de porc
- Couscous

INGRÉDIENTS :

TAJINE (filets de porc, curcuma, cumin, cannelle, paprika, sel, coriandre moulue, saucisses merguez, oignons, carottes, navets, céleris, base de poulet, tomates en dés, tomates broyées, fécule de maïs, poudre d'ail et oignons, all spice), couscous

ALLERGIES :

PRÉPARATION :

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

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.

Servir le couscous dans des bols.

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

Servir la tajine sur le couscous

Déguster!

***Notes de congélation :** la tajine se congèle.