

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 16 JANVIER 2023

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 !!**

# CIABATTA AU BŒUF EFFILOCHÉ, MAYO CHIPOTLÉ, FROMAGE SUISSE, POMMES DE TERRE RÔTIÉS

## Ce repas comprend :

- Pains sandwichs
- Bœuf/poivrons
- Fromage suisse
- Mayo chipotlé
- Pommes de terre rôties

## INGRÉDIENTS :

Pains ciabatta, BŒUF (épaule de bœuf, poivrons, sucre, sel, épices), MAYO (mayonnaise, sirop d'érable, épices chipotlé), fromage suisse, pommes de terre (poudre d'ail et d'oignons, herbes de Provence, sel, poivre, basilic, origan)

## ALLERGIES :

BLÉ (PAINS SANDWICHS), ŒUFS (MAYO CHIPOTLÉ)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de bœuf/poivrons pendant 15 minutes.

Réchauffer les pains au four pendant quelques minutes.

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

Garnir les pains avec le bœuf et les poivrons. Ajouter le fromage suisse puis remettre au four quelques minutes.

Garnir les sandwichs avec la mayo chipotlé et servir accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pains sandwichs, le fromage suisse et le sac de bœuf/poivrons se congèlent.

# NACHOS REPAS

## Ce repas comprend :

- Chips de maïs
- Fromage râpé (même s'il est inscrit (salade) sur l'étiquette, le fromage râpé est pour la recette de nachos
- Mix nachos
- Crème sûre avocat
- Salsa de tomates

## Ingrédients:

MIX NACHOS (bœuf, porc, maïs, haricots noirs, tomates en dés, piment chili, sel, poivre, épices à steak Montréal), CRÈME SÛRE (crème sûre, lime, avocat, sel, poivre), SALSA (tomates en dés, poivrons, vinaigre blanc, sucre, sel, pâte de tomate, piments chilis, jus de lime, sel, coriandre, persil, épices), chips de maïs, fromage Monterey Jack/cheddar

## Allergies :

Lait et soya (fromage râpé), lait (crème sûre avocat), blé (chips de maïs)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer, de façon uniforme, les chips de maïs et ajouter le mix nachos de façon uniforme sur les chips de maïs également. Ajouter le fromage râpé.

Mettre au four pendant 10 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le nacho soit chaud et que le fromage soit fondu.

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

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Le mix nachos et le fromage râpé se congèlent.

# POULET PARMIGIANA, SAUCE TOMATES, MOZZARELLA, BROCOLI ET NOUILLES AUX ŒUFS

## Ce repas comprend :

- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tomate
- Fromage mozzarella
- Nouilles aux œufs
- Brocoli

## Ingrédients :

Poulet pané (poitrine de poulet, farine de blé, œufs, épices, sel), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, ail, huile de canola, origan, basilic, sel, poivre), fromage mozzarella, nouilles aux œufs, brocoli

## Allergies :

Blé, œufs et lait (poulet pané), lait (fromage mozzarella), blé et œufs (nouilles aux œufs)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet pané et le cuire pendant 15 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et croustillant. Lorsqu'il reste quelques minutes de cuisson, ajouter la sauce tomates sur les escalopes de poulet et surmonter de fromage mozzarella.

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter et remettre dans le même chaudron. Ajouter une cuillère de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le poulet accompagné de brocolis et de nouilles aux œufs.

Déguster!

**Note de congélation :** La sauce tomates et le fromage mozzarella se congèlent.

# SALADE DE POULET BUFFALO

## Ce repas comprend:

- Poulet Buffalo
- Laitue iceberg
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Sauce Ranch

## Ingrédients :

Poulet (beurre, cassonade, vinaigre de cidre, sauce Red Hot), laitue iceberg, tomates raisins, concombre anglais, SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, ail, huile de canola, poudre d'oignons, aneth, ciboulette, vinaigre blanc, sel, poivre)

## Allergies :

Sulfites, lait, œufs et moutarde (vinaigrette grecque), lait (fromage feta)

## Préparation :

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

Laver la laitue iceberg et la couper en morceaux appropriés pour une salade.

Laver les tomates et le concombre puis découper les tomates en deux et le concombre en rondelles. Réserver.

Dans un bol, mélanger la laitue, les tomates et les concombres puis ajouter une partie de la sauce Ranch. Saler et poivrer au goût.

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

Servir la salade dans des bols et surmonter de poulet Buffalo (vous pouvez ajouter plus de sauce Buffalo sur le poulet une fois servi) et ajouter le reste de la sauce Ranch sur le poulet.

Déguster!

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

# PAELLA AUX CREVETTES ET CHORIZO

## Ce repas comprend :

- Paella
- Riz
- Pois verts/maïs (GARDER CONGELÉ)
- Chorizo

## INGRÉDIENTS :

Saucisson chorizo (porc, épices), PAELLA (Crevettes, tomates broyées, tomates en dés, safran, sel, poivre, oignons, carottes, ail, huile de canola, basilic, cassonade, bacon, navets, céleris, poivrons, pâte de tomates), riz étuvé (safran, sel), pois verts, maïs

## ALLERGIES :

SULFITES (CHORIZO), FRUITS DE MER (PAELLA)

## PRÉPARATION :

Découper le chorizo en petits morceaux.

Dans une grande poêle, faire sauter les morceaux de chorizo pendant quelques minutes. Ajouter le contenu du sac de paella. Ajouter les pois verts/maïs. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

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.

Servir le riz dans des bols puis ajouter la paella.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Le chorizo et la paella se congèlent.