

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 2 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

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 !!

BURGER DE POULET CROUSTILLANT ALL DRESSED, FRITES

Ce repas comprend :

- Pains burgers
- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Laitue iceberg/tomate
- Sauce Ranch
- Fromage en tranches
- Frites (GARDER CONGELÉ)

INGRÉDIENTS :

Pains burgers briochés, fromage cheddar, poitrine de poulet (farine de blé, œufs, lait, épices, sel), laitue iceberg, tomate, SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, ail, poudre d'oignons, aneth, ciboulette, vinaigre blanc, sel, poivre), frites (fécule de pommes de terre)

ALLERGIES :

BLÉ ET LAIT (PAINS BURGERS), ŒUFS, BLÉ ET LAIT (POULET CROUSTILLANT), ŒUFS ET LAIT (SAUCE RANCH)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet croustillant et le cuire pendant 20 minutes en le retournant à mi-cuisson. Vous pouvez vérifier la cuisson du poulet en coupant au centre d'un morceau avec un couteau. Ajouter les tranches de fromage lorsqu'il reste quelques minutes à la cuisson du poulet.

Sur une autre plaque de cuisson, réchauffer les frites pendant 18 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson. En fin de cuisson, ajouter les pains sur la plaque de cuisson pour les réchauffer pendant quelques minutes.

Laver la laitue iceberg et la tomate puis couper la laitue en morceaux appropriés pour les burgers et la tomate en rondelles.

Assembler les burgers avec la laitue et les rondelles de tomates. Ajouter la sauce Ranch.

Servir les burgers accompagnés de frites.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pains burgers se congèlent.

SAUMON RÔTI, SAUCE CRÉMEUSE À L'AIL ET ÉPINARDS, POMMES DE TERRE RÔTIES ET HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Saumon
- Sauce crémeuse épinards/ail
- Pommes de terre rôties
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients:

Saumon atlantique (poudre d'oignons et d'ail, sel, poivre), SAUCE CRÉMEUSE (oignons, épinards, fromage cheddar, fécule de maïs, crème, bouillon de volaille, épinards, ail, huile de canola, beurre, farine), pommes de terre (origan, basilic, herbes de Provence), haricots verts

Allergies :

Lait et blé (sauce crémeuse épinards), poisson (saumon)

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 saumon pendant 15 minutes.

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

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts pendant quelques minutes. Ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le saumon accompagné de la sauce crémeuse, des pommes de terre et d'haricots verts.

Déguster!

***Notes de congélation** : Le saumon et la sauce crémeuse épinards se congèlent.

PÂTES ALFREDO, POIS VERTS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce Alfredo
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE ALFREDO (lait, crème, parmesan, vin blanc, bouillon de volaille, base de poulet, féculé de maïs, sel, poivre), pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, ail, épices grecques, miel, sel, poivre)

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), lait et sulfites (sauce Alfredo), sulfites et moutarde (vinaigrette salade verte)

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, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce Alfredo 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 Alfredo et les pois verts. Mélanger. Au besoin, rectifier l'assaisonnement.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

Note de congélation : La sauce Alfredo se congèle.

ENCHILADAS AU POULET ET FROMAGE, SAUCE TOMATES, CRÈME SÛRE AVOCAT ET RIZ AUX LÉGUMES

Ce repas comprend:

- Mix enchiladas
- Pâtes tortilla
- Riz
- Sauce tomates

Ingrédients :

MIX ENCHILADAS (poulet de grains, épices tex-mex, piment chili en flocons, sel, poivre, tomates, fromage cheddar/Monterey Jack), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, piments chilis en flocons, cumin, ail, oignons, épices tex-mex, origan, sel, poivre), riz étuvé (sel, poivre, carottes, céleris, oignons), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocats, lime)

Allergies :

Lait et soya (mix enchiladas), lait (crème sûre avocat)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Séparer le mix enchiladas dans les tortilla (il est possible de ne pas prendre l'entièreté du paquet) et faire des rouleaux avec les pâtes tortilla farcies.

Déposer les rouleaux dans un plat à rebord élevé allant au four. Ajouter la sauce tomates.

Enfourner les enchiladas pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les enchiladas soient chauds. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau à l'intérieur pour vérifier la chaleur interne.

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau.

Sortir les enchiladas du four et les servir accompagnés de crème sûre à l'avocat et de riz aux légumes.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pâtes tortilla, la sauce tomates et le mix enchiladas se congèlent.

SAUTÉ DE NOUILLES RAMEN, ESCALOPPES DE PORC, POIVRONS

Ce repas comprend :

- Nouilles ramen (vous n'aurez pas besoin des sachets d'épices inclus dans les sacs de nouilles)
- Sauce sauté ramen
- Porc
- Poivrons

INGRÉDIENTS :

Nouilles ramen, SAUCE SAUTÉ (sauce soya, bouillon de poulet, base de poulet, oignons verts, oignons, vinaigre de riz, huile de sésames, fécule de maïs, cassonade, sirop d'érable, graines de sésames), escalopes de porc (poivre blanc, sel), poivrons

ALLERGIES :

SOYA (SAUCE SAUTÉ), BLÉ (NOUILLES RAMEN)

PRÉPARATION :

Porter un gros chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles ramen en suivant les instructions de cuisson sur le paquet.

Laver les poivrons et les couper en lanières minces.

Égoutter les nouilles ramen. Réserver.

Sortir les escalopes de porc du sac puis les couper en tranches minces sur la largeur.

Dans une poêle, faire sauter les tranches de porc dans un peu d'huile. Ajouter la sauce pour le sauté puis les poivrons coupés. Ajouter les nouilles ramen. Mélanger

Servir et déguster!

***Notes de congélation :** Le porc et la sauce pour le sauté se congèlent.