

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 23 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 !!**

# PIZZA ALL DRESSED, POMMES DE TERRE RÔTIES

## Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Sauce tomates
- Peppéronis
- Poivrons
- Fromage mozzarella
- Pommes de terre rôties

## INGRÉDIENTS :

Pitas grecs, SAUCE TOMATES (tomates broyées, origan, ail, huile de canola, sel, poivre), peppéronis, poivrons, fromage mozzarella, pommes de terre (sel, poivre, basilic, origan, poudre d'ail, poudre d'oignons, huile de canola)

## ALLERGIES :

Blé (croûtes pizza), sulfites (peppéronis), lait (fromage mozzarella)

## Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

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.

Laver les poivrons et les couper en lanières. Réserver.

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza, ajouter la sauce tomates, le fromage mozzarella, le peppéronis et les lanières de poivron. Cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré et que la croûte soit croustillante.

Servir les pizzas accompagnées de pommes de terre rôties.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les croûtes à pizza, les peppéronis, la sauce tomates et le fromage mozzarella se congèlent.

# MIJOTÉ DE POULET AU CHOU-FLEUR, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Mijoté de poulet
- Chou-fleur
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients:

MIJOTÉ DE POULET (poulet, eau, base de poulet, crème, fécule de maïs, épinards, oignons, champignons, pommes de terre), chou-fleur, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin blanc, ail, moutarde de Dijon, miel, poudre d'oignons, ciboulette, origan, sel, poivre)

## Allergies :

Lait (mijoté de poulet), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

## Préparation :

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

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

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

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

Servir le mijoté de poulet et ajouter les fleurons de chou-fleur. Servir accompagné de salade verte.

Déguster!

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

# HAMBURGER STEAK, SAUCE AU POIVRE, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Boulettes de viandes (GARDER CONGELÉ) Mettre en décongélation au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette
- Sauce au poivre
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Boulettes de viande (bœuf), SAUCE POIVRE (fond de volaille corsé, crème, lait de beurre, levure, sel, glutamate monosodique, fécule de maïs, farine de blé, maïs, betteraves, huile de canola, protéines végétales, oignons, épices, eau), PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, ail, huile de canola, beurre), haricots verts

## Allergies :

Lait (sauce au poivre, purée de pommes de terre)

## Préparation :

Une fois les boulettes de viandes décongelées, les sortir du sac et les aplatir sur un plan de travail. Ajouter vos épices préférées et les cuire à la poêle en ajoutant un peu d'huile et de beurre. Cuire pendant 4 à 6 minutes de chaque côté tout dépendant de l'épaisseur de la galette.

Dans une autre poêle, faire sauter les haricots verts à sec. Lorsque les haricots verts ont perdu leur eau, ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

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

Servir les hamburger steak accompagnés de sauce au poivre, de purée de pommes de terre et d'haricots verts.

Déguster!

**Note de congélation** : La purée de pommes de terre et la sauce au poivre se congèlent.

## SAUMON GLACÉ À L'ÉRABLE, RIZ, CAROTTES NANTAISES

**Ce repas comprend:**

- Saumon à l'érable
- Riz
- Carottes nantaises

**Ingrédients :**

Saumon atlantique (sauce chipotlé et érable, eau), riz, herbes de Provence, poudre d'ail, poudre d'oignons, sel), carottes nantaises

**Allergies :**

Poisson (saumon à l'érable)

**Préparation :**

Préchauffer le four à 400F.

Laver les carottes et les éponger. Dans un bol, mélanger les carottes avec un peu d'huile et votre assaisonnement préféré. Sur une plaque de cuisson, déposer les carottes et les cuire pendant 10 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de saumon pendant 10 minutes. Sortir le sac de saumon de l'eau puis terminer la cuisson au four pour caraméliser la laque à l'érable (préférentiellement à la fin de la cuisson des carottes pour avoir un bon timing).

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 saumon accompagné de riz et de carottes nantaises.

Déguster!

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

# MAC & CHEESE BAUMANN, BROCOLIS, CHAPELURE À L'AIL

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce mac & cheese
- Brocolis
- Chapelure à l'ail

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE MAC & CHEESE (gouda fumé, cheddar, fromage mozzarella, lait, crème, sel, poivre), brocolis, chapelure panko (ail, huile de canola)

## ALLERGIES :

Blé (chapelure à l'ail, pâtes alimentaires), lait (sauce mac & cheese)

## 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.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce mac & cheese chaude et les fleurons de brocolis sautés. Mélanger.

Servir dans des bols et ajouter la chapelure à l'ail.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** La sauce mac & cheese se congèle.