

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 9 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 !!

SANDWICH AU POULET, FROMAGE BRIE, MAYO PESTO, FRITES

Ce repas comprend :

- Pains sandwichs
- Poulet
- Fromage brie
- Mayo pesto
- Tomate
- Roquette
- Frites (GARDER CONGELÉ)

INGRÉDIENTS :

Pains focaccias aux herbes, poulet (sel, poivre, épices), fromage brie, MAYO PESTO (mayonnaise, basilic, parmesan, sel, huile de canola), frites (fécule de pommes de terre), tomate, roquette

ALLERGIES :

BLÉ (PAINS SANDWICHS), LAIT (FROMAGE BRIE ET MAYO PESTO), ŒUFS (MAYO PESTO)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les réchauffer pendant 15 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver la tomate et la couper en rondelles.

Assembler les sandwichs avec le poulet et le fromage brie. Enfourner quelques minutes jusqu'à ce que le poulet soit chaud et que le fromage soit légèrement fondu. Sortir les sandwichs du four et garnir avec la mayo pesto, les rondelles de tomates et la roquette.

Servir les sandwichs accompagnés de frites.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pains sandwichs, le fromage brie et le poulet se congèlent.

BOL BURRITOS

Ce repas comprend :

- Riz aux épices
- Mix burritos
- Crème sûre lime
- Chips de maïs
- Fromage râpé

Ingrédients:

MIX BURRITOS (porc, bœuf, maïs, haricots noirs, cumin, paprika, poudre d'ail, sel, poivre, origan, piment de cayenne, poudre chili, tomates en dés), RIZ (sel, poudre de chili), CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, ciboulette, cumin, sel, poivre), chips de maïs, fromage cheddar/Monterey Jack

Allergies :

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

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de mix burritos 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.

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

Servir le riz dans des bols. Ajouter le mix burritos. Servir accompagné de crème sûre à la lime et de chips de maïs.

Déguster!

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

TORTELLINIS À LA VIANDE ET FROMAGE, SAUCE ROSÉE AU PARMESAN, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Tortellinis (GARDER CONGELÉ)
- Sauce rosée au parmesan
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Tortellinis (porc, bœuf, farine de blé, lait, épices), SAUCE ROSÉE (huile de canola, origan, basilique, persil, piment chili en flocons, oignons, ail, jus de tomates, tomates en dés, sucre, vin blanc, bouillon de poulet, crème, beurre, farine, parmesan), laitue mesclun, VINAIGRETTE (jus de citron, de lime et d'orange, vinaigre blanc et de riz, huile de canola, miel, sel, poivre)

Allergies :

Blé, œufs et lait (tortellinis), lait (sauce rosée au parmesan), sulfites (sauce rosée au parmesan)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les tortellinis pendant 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Dans un chaudron, réchauffer la sauce rosée au parmesan 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 tortellinis et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce rosée au parmesan. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les tortellinis accompagnés de salade verte.

Déguster!

Note de congélation : La sauce rosée au parmesan se congèle.

BOL DE POULET À LA GRECQUE

Ce repas comprend:

- Couscous israélien
- Poulet grec
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Vinaigrette grecque
- Fromage feta
- Poivrons

Ingrédients :

Poulet (épice grecques, sel, poivre), VINAIGRETTE GRECQUE (olives Kalamata, mayonnaise, crème sûre, jus de citron, épices grecques, ail, huile de canola, sel, poivre, vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, miel), tomates raisins, concombre anglais, fromage feta, couscous israélien, poivrons

Allergies :

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

Préparation :

Vous pouvez servir ce plat chaud ou froid sans problème.

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une bonne pincée de sel. Cuire le couscous israélien pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter. Laisser reposer 10 minutes.

Laver le concombre anglais, les tomates raisins et les poivrons puis couper les tomates en 2, les poivrons en lanières et le concombre en rondelles.

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

Dans des bols, servir le couscous israélien puis le poulet. Ajouter les légumes et le fromage feta puis la vinaigrette grecque.

Déguster!

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

LONGE DE PORC, SAUCE À L'ÉRABLE ET MOUTARDE, PURÉE DE PATATES DOUCES ET HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Porc
- Purée de patates douces
- Sauce érable/moutarde
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

INGRÉDIENTS :

Longe de porc Québec (sel, poivre, épices), SAUCE ÉRABLE (sirop d'érable, moutarde de Meaux, fond de volaille corsé, fécule de maïs, base de poulet, cassonade), PURÉE (crème, beurre, sel, poivre, patates douces, pommes de terre déshydratées), haricots verts

ALLERGIES :

LAIT, BLÉ ET MOUTARDE (SAUCE ÉRABLE/MOUTARDE),

PRÉPARATION :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de porc pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez également cuire le porc à la poêle ou au four.

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

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

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts. Ajouter du beurre. Saler et poivrer. Réserver.

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

Servir le porc accompagné de sauce érable/moutarde, de purée de patates douces de d'haricots verts.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le porc, la purée de patates douces et la sauce érable/moutarde se congèlent.