

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 13 FÉVRIER 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 !!**

# MIJOTÉ DE POULET ET BACON, BROCOLIS ET NOUILLES AUX OEUFS

## Ce repas comprend :

- Mijoté de poulet
- Brocoli
- Nouilles aux œufs

## INGRÉDIENTS :

MIJOTÉ (poulet, oignons, poireaux, champignons, bacon, pommes de terre, bouillon de poulet, crème, sel, poivre, épices cajun, farine, ail, huile de canola), brocoli, nouilles aux œufs

## ALLERGIES :

Blé et lait (mijoté de poulet), blé et œufs (nouilles aux œufs)

## Préparation :

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

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Faire sauter les fleurons dans une poêle avec du beurre et un peu d'huile. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

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

Servir les nouilles aux œufs avec le mijoté de poulet puis accompagner de fleurons de brocolis.

Déguster!

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

# QUART CUISSE BAUMANN

## Ce repas comprend :

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

## Ingrédients:

Cuisses de poulet (épices), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, relish, vinaigre blanc, sucre, sel, poivre), frites (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

œufs (vinaigrette salade de chou)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson.

Sur une autre plaque de cuisson, réchauffer les cuisses de poulet BBQ pendant 15 à 20 minutes.

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

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

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Les cuisses de poulet se congèlent.

# CHILI CON CARNE ET CHIPS DE MAÏS, CRÈME SÛRE À L'AVOCAT

## Ce repas comprend :

- Chili con carne
- Chips de maïs
- Crème sûre à l'avocat

## Ingrédients :

CHILI (bœuf, porc, tomates broyées, piments chili en flocons, cumin, haricots noirs, maïs, sel, poivre, consommé de bœuf, base de poulet, poivrons, oignons), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, coriandre, jus de lime), chips de maïs

## Allergies :

Lait (crème sûre), blé (chips de maïs)

## Préparation :

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

Sortir le sac de chili de l'eau puis l'ouvrir.

Servir le chili accompagné de chips de maïs et de crème sûre.

Déguster!

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

# SOUS-MARIN AUX MEATBALLS, SAUCE MARINA, SALADE DE ROQUETTE CITRON/PARMESAN ET POMMES DE TERRE RÔTIES

## Ce repas comprend:

- Pains sous-marins
- Meatballs
- Sauce marinara
- Fromage mozzarella
- Roquette
- Vinaigrette citron/parmesan
- Pommes de terre rôties

## Ingrédients :

Boulettes de viandes (porc, bœuf, sel, épices), pains sous-marins, SAUCE MARINARA (tomates broyées, jus de tomates, ail, huile de canola, oignons, piments chili en flocons, basilic, origan, herbes de Provence), fromage mozzarella, roquette, VINAIGRETTE (huile de canola, jus de citron, vinaigre blanc, parmesan, épices italiennes, miel, moutarde de Dijon, sel, poivre), pommes de terre (épices italiennes, poudre d'ail et d'oignons, herbes de Provence)

## Allergies :

Lait (fromage mozzarella), moutarde et lait (vinaigrette citron/parmesan)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson. À la fin de la cuisson des pommes de terre, ajouter les pains sous-marins sur la plaque pour les réchauffer quelques minutes.

Dans une poêle avec un peu d'huile, réchauffer les boulettes de viandes pour les faire colorer. Ajouter la sauce marinara. Réchauffer encore pendant quelques minutes.

Garnir les pains sous-marins avec les boulettes de viandes et la sauce marinara. Ajouter le fromage mozzarella et remettre les sous-marins au four pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette citron/parmesan. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Garnir les sous-marins avec la salade de roquette en les sortant du four et servir accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les meatballs, la sauce marinara, le fromage mozzarella et les pains sous-marins se congèlent.

## CANNELLONIS À LA VIANDE, SAUCE ROSÉE AU PARMESAN, SALADE VERTE

### Ce repas comprend :

- Cannellonis à la viande
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

### INGRÉDIENTS :

CANNELLONIS (veau, porc, bœuf, épices, farine de blé, eau, sucre, épinards, oignons, ail, huile de canola, tomates broyées, crème, basilic, origan, fromage mozzarella), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre, poudre de poivrons rôtis, miel, sel, poivre, huile de canola, moutarde de Dijon)

### ALLERGIES :

Blé, lait et œufs (cannellonis à la viande), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

### PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 425F

Sur une plaque de cuisson, déposer la barquette de cannellonis (sans le couvercle) et la réchauffer pendant 30 à 40 minutes. Vérifier la chaleur interne des cannellonis avec la pointe d'un couteau. Poursuivre la cuisson plus longtemps si nécessaire.

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

Servir les cannellonis accompagnés de la salade verte.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Les cannellonis se congèlent.

Si vous souhaitez cuire les cannellonis une fois qu'il est congelé.

Préchauffer le four à 425F et réchauffer pendant 45 à 70 minutes (suivre les mêmes étapes de cuisson et vérifier la chaleur interne de la même façon également)