

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 20 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

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 SAUMON, BACON ET MAÏS, BROCOLIS ET POMMES DE TERRE

Ce repas comprend :

- Mijoté de saumon
- Brocoli
- Pommes de terre rôties

INGRÉDIENTS :

MIJOTÉ (saumon atlantique,

ALLERGIES :

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

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 mijoté de saumon 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.

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

Servir le mijoté de saumon accompagné de brocolis et pommes de terre.

Déguster!

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

HOT CHICKEN WESTERN, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Poulet
- Pains
- Pois verts (GARDER CONGELÉ) (décongeler au réfrigérateur 24 heures avant la recette)
- Laitue romaine
- Sauce césar
- Croutons
- Sauce hot chicken

Ingrédients:

Poulet (épices cajun), pois verts, pains focaccias aux herbes, laitue romaine, croutons, SAUCE HOT CHICKEN (poulet, carottes, oignons, céleris, pâte de tomates, eau, base de sauce poutine, crème, légumes déshydratées, farine de blé, fécule de maïs, caramel), SAUCE CÉSAR (mayonnaise, moutarde de Dijon, câpres, jus de citron, parmesan, ail, huile de canola, poivre, bacon, persil)

Allergies :

Ceufs et moutarde (sauce césar), lait (sauce hot chicken), blé (pains)

Préparation :

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

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

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

Dans un bol, mélanger la laitue romaine, la sauce césar et les croutons. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Réchauffer les pains au four micro-ondes ou au four pendant quelques minutes.

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

Mettre le poulet dans le pain et ajouter les pois verts. Ajouter une partie de la sauce à l'intérieur du sandwich et à l'extérieur. Servir les hot chicken avec la salade césar.

Déguster!

Notes de congélation : Les pains, le poulet et la sauce hot chicken se congèlent.

POUTINE AUX SAUCISSES ITALIENNES

Ce repas comprend :

- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Saucisses
- Sauce poutine
- Fromage skouik

Ingrédients :

Saucisses italiennes douces, frites (féculé de pommes de terre), SAUCE POUTINE (poulet, carottes, oignons, céleris, pâte de tomates, eau, base de sauce poutine, crème, légumes déshydratées, farine de blé, féculé de maïs, caramel), fromage skouik

Allergies :

Lait (sauce poutine, fromage skouik)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, cuire les frites pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

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

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

Assembler la poutine.

Déguster!

Note de congélation : Les saucisses, la sauce poutine et le fromage skouik se congèlent.

BOL DE BŒUF GYRO

Ce repas comprend:

- Viande gyro
- Sauce à l'ail
- Riz
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Poivron

Ingrédients :

Viande gyro (bœuf et agneau), SAUCE AIL (mayonnaise, ail, huile de canola, sel, poivre, jus de citron), riz étuvé, tomates raisins, concombre anglais, poivron

Allergies :

Œufs (sauce à l'ail)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer la viande gyro et réchauffer pendant 10 à 15 minutes en retournant à mi-cuisson.

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.

Laver les tomates raisins, le concombre anglais et le poivron. Découper les tomates raisins en 2, le concombre en rondelles et le poivrons en lanières.

Couper la viande gyro en lanières.

Dans des bols, servir le riz puis ajouter la viande gyro et les légumes coupés. Ajouter la sauce à l'ail.

Déguster!

***Note de congélation :** La viande gyro se congèle.

PÂTES AU POULET MIEL ET AIL, SAUCE PESTO, CHOU-FLEUR ET COURGETTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Poulet miel et ail
- Sauce pesto crémeuse
- Chou-fleur
- Courgette

INGRÉDIENTS :

Poulet (sauce miel et ail), SAUCE PESTO (eau, crème, pesto de basilic, bouillon de poulet, ail, huile de canola, vin blanc, féculé de maïs, parmesan), pâtes alimentaires, chou-fleur, courgette

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires), lait (sauce pesto)

PRÉPARATION :

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 9 à 11 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Laver le chou-fleur et la courgette puis découper le chou-fleur en petits fleurons et la courgettes en rondelles.

Dans une poêle avec du beurre et de l'huile, faire sauter les fleurons de chou-fleur pendant quelques minutes puis ajouter les rondelles de courgettes en fin de cuisson. Saler et poivrer au goût.

Au four micro-ondes, réchauffer la sauce pesto crémeuse en remuant de temps en temps.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce pesto et les légumes sautés. Mélanger. Saler et poivrer au goût.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le poulet miel/ail et la sauce pesto se congèlent.