

# BAUMANN

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

# BŒUF BOURGUIGNON AU FROMAGE BRIE

## Ce repas comprend :

- Bœuf Bourguignon
- Fromage brie
- Juliennes de carottes
- Nouilles aux œufs

## INGRÉDIENTS :

BŒUF BOURGUIGNON (pointe d'épaule de bœuf, oignons, consommé de bœuf, bacon, oignons perlés, vin rouge, thym, fécule de maïs), fromage brie, juliennes de carottes, nouilles aux œufs

## ALLERGIES :

Blé et œufs (nouilles aux œufs), sulfites (bœuf Bourguignon), lait (fromage brie)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de bœuf bourguignon pendant 10 à 20 minutes.

Couper le fromage brie en 4 portions.

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

Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les juliennes de carottes. Saler et poivrer au goût.

Sortir le sac de bœuf Bourguignon de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Servir dans des bols puis ajouter les juliennes de carottes et ajouter un morceau de fromage brie. Mettre au four quelques minutes afin que le fromage fonde légèrement.

Servir le bœuf Bourguignon accompagné de nouilles aux œufs.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Le bœuf Bourguignon et le fromage brie se congèlent.

# CROQUE MONSIEUR AU JAMBON EFFILOCHÉ, SALADE DE ROQUETTE

## Ce repas comprend :

- Pain campagne
- Jambon effiloché
- Sauce béchamel
- Fromage suisse
- Roquette
- Vinaigrette salade de roquette

## Ingrédients:

Pain miche de campagne, jambon effiloché, BÉCHAMEL (bouillon de poulet, base de poulet, crème, féculé de maïs, sel, poivre), fromage suisse, roquette, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, eau, poudre de poivron rôti, légumes déshydratés)

## Allergies :

Blé (pain campagne), lait (béchamel, fromage suisse), moutarde et sulfites (vinaigrette salade de roquette)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Au four micro-ondes, réchauffer la sauce béchamel en remuant de temps en temps. Sortir le sac de jambon effiloché de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Sur une plaque de cuisson, déposer les tranches de pain de campagne de façon à faire 4 tartines. Ajouter le jambon effiloché et le fromage suisse. Mettre au four jusqu'à ce que le fromage commence à fondre légèrement. Ajouter la sauce béchamel en fin de cuisson.

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût.

Déguster!

**Notes de congélation** : Les pains de campagne, le jambon effiloché, la sauce béchamel et le fromage suisse se congèlent.

## SAUMON RÔTI, CAROTTES, CHOU-FLEUR, YAOURT À L'ESTRAGON, COUSCOUS

### Ce repas comprend :

- Saumon
- Chou-fleur
- Carottes nantaises
- Yaourt à l'estragon
- Couscous

### Ingrédients :

Saumon atlantique, carottes nantaises, chou-fleur, YAOURT (yaourt, jus de citron, estragon, sel, ail, huile de canola), couscous

### Allergies :

Poisson (saumon), lait (yaourt à l'estragon)

### Préparation :

Préchauffer le four à 350F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les carottes nantaises avec un filet d'huile et vos épices préférées. Cuire pendant 15 à 25 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Ajouter le saumon lorsqu'il reste 10 à 15 minutes de cuisson (en le retirant du sac).

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût.

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

Servir le saumon accompagné des légumes, du couscous et du yaourt à l'estragon.

Déguster!

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

# LONGE DE PORC, SAUCE AU POIVRE, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend:

- Longe de porc
- Sauce au poivre
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Longe de porc Québec (sel, poivre), SAUCE AU 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, ail, huile de canola, beurre, crème), haricots verts

## Allergies :

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

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de porc pendant 10 minutes. Sortir le sac de porc de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures) et terminer la cuisson du porc dans une poêle avec du beurre.

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

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce au poivre 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.

Servir le porc accompagné de sauce au poivre, de purée de pommes de terre et d'haricots verts.

Déguster!

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

# MACARONIS CHINOIS

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Viandes macaronis chinois
- Sauce macaronis chinois
- Poivrons
- Brocoli

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (bouillon de poulet, base de poulet, consommé de bœuf, sauce soya, sauce Worcestershire, cassonade, sauce sri racha, fécule de maïs, oignons, carottes, céleris), VIANDES (oignons, bœuf, porc, sel, chapelure panko), poivrons, brocolis

## ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires, viandes macaronis chinois et sauce macaronis chinois)

## PRÉPARATION :

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.

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

Laver les poivrons et le brocoli puis découper les poivrons en lanières et le brocoli en petits fleurons. Dans une grande poêle avec un peu de beurre et d'huile, commencer par faire sauter les fleurons de brocolis, ajouter les lanières de poivrons.

Sortir le sac de viande de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Ajouter le mélange de viandes aux légumes dans la poêle. Ajouter la sauce.

Égoutter les pâtes et les ajouter au reste des ingrédients.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** La sauce et le mélange de viandes se congèlent.