

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 27 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

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 !!

SAUTÉ DE CREVETTES CAJUN ET LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Sauce cajun
- Maïs (GARDER CONGELÉ)
- Poivrons
- Juliennes de carottes

INGRÉDIENTS :

Crevettes, SAUCE CAJUN (bouillon de poulet, base de poulet, tomates broyées, jus de tomates, oignons, céleris, épices cajun, cassonade, ail, huile de canola, piment de cayenne, fécule de maïs, sel, poivre), maïs, poivrons, carottes

ALLERGIES :

Fruits de mer (crevettes)

Préparation :

Laver les poivrons et les découper en lanières. Réserver.

Dans une grande poêle avec de l'huile et du beurre, faire sauter les lanières de poivrons. Ajouter les juliennes de carottes. Ouvrir le sac de crevettes et ajouter les crevettes aux légumes. Ajouter la sauce cajun. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir et déguster!

***Notes de congélation :** Les crevettes et la sauce cajun se congèlent.

PARMENTIER DE JAMBON AU GRATIN ET SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Jambon effiloché
- Sauce à l'érable
- Purée de pommes de terre
- Fromage mozzarella
- Barquette
- Laitue romaine
- Sauce césar
- Croutons

Ingrédients:

Jambon, SAUCE ÉRABLE (oignons, moutarde de Dijon, bouillon de poulet, base de poulet, sirop d'érable, fécule de maïs, sel, poivre), PURÉE (pommes de terre déshydratées, ail, huile de canola, crème, sel, poivre, beurre), fromage mozzarella, laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, ail, huile de canola, câpres, moutarde de Dijon, parmesan, jus de citron, sel, poivre), croutons

Allergies :

Lait (purée de pommes de terre et fromage mozzarella), moutarde, lait et œufs (sauce césar), moutarde (sauce érable)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Au four micro-ondes, réchauffer la purée de pommes de terre pour la détendre.

Sortir le sac de jambon de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Étendre le jambon au fond de la barquette. Ajouter la sauce à l'érable. Étendre la purée de pommes de terre puis ajouter le fromage mozzarella.

Mettre la barquette au four pendant 25 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le parmentier soit chaud.

Laver la laitue romaine et la couper en morceaux appropriés pour une salade. Dans un bol, mélanger la laitue coupée, les croutons et la sauce césar. Réserver.

Servir le parmentier accompagné de salade césar.

Déguster!

Notes de congélation : Le jambon effiloché, la sauce érable et la purée de pommes de terre se congèlent.

POULET AU BEURRE, RIZ BASMATI, HARICOTS VERTS, PAINS NAANS

Ce repas comprend :

- Poulet
- Sauce au beurre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Riz basmati
- Pains naans

Ingrédients :

Poulet, SAUCE BEURRE (lait de coco, oignons, ail, huile de canola, gingembre, poivrons rouges grillés, tomates broyées, cari jaune, Garam masala, cumin, cannelle, légumes déshydratés, beurre, base de poulet), riz basmati, pains naans, haricots verts

Allergies :

Blé (pains naans), lait (sauce au beurre)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de poulet 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 ou plus au besoin. Remuer de temps en temps.

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

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts. Ajouter du beurre lorsque les haricots verts ont crachés leur eau. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le poulet accompagné de riz basmati et d'haricots verts. Ajouter la sauce au beurre. Servir avec les pains naans (vous pouvez les servir froids ou chauds).

Déguster!

Note de congélation : Le poulet et la sauce au beurre se congèlent.

PIZZA CHESEBURGER

Ce repas comprend:

- Croûtes pizza
- Mix cheeseburger
- Sauce secrète
- Laitue iceberg
- Tomates raisins
- Fromage râpé

Ingrédients :

Pitas grecs, MIX (bœuf, oignons, sel, poivre, épices à steak de Montréal), SAUCE SECRÈTE (mayonnaise, moutarde, relish, sauce BBQ, poudre d'oignons et d'ail, paprika, cassonade), laitue iceberg, tomates raisins, fromage cheddar/Monterey Jack

Allergies :

Blé (croûtes pizza), œufs (sauce secrète), lait et soya (fromage râpé)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes de pizza. Ajouter le mix cheeseburger de façon uniforme. Ajouter le fromage râpé.

Cuire les pizzas pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la croûte soit croustillante.

Laver la laitue iceberg et les tomates raisins puis ciseler la laitue et couper les tomates raisins en 2. Réserver.

Dans un bol, mélanger la laitue coupée et les tomates raisins. Ajouter la sauce secrète (la moitié). Saler et poivrer au goût.

Servir les pizzas en ajoutant la salade iceberg sur le dessous ou en accompagnement. Vous pouvez servir le reste de la sauce secrète en trempette pour la pizza ou directement sur le dessus.

Servir et déguster!

***Note de congélation :** Le mix cheeseburger, le fromage râpé et les croûtes de pizza se congèlent.

PÂTES ALFREDO AUX SAUCISSES, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce Alfredo
- Saucisses
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE ALFREDO (crème, bouillon de poulet, base de poulet, oignons, tomates séchées, vin blanc, féculé de maïs, ail, huile de canola, sel, poivre), saucisses de porc (épices), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, huile de canola, épices italiennes, ciboulette, ail, miel, sel, poivre), pois verts

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires), lait et sulfites (sauce Alfredo), sulfites (vinaigrette salade verte)

PRÉPARATION :

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce Alfredo et les pois verts. Mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

Note de congélation : Les saucisses et la sauce Alfredo se congèlent.