

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 6 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 !!**

# CASSEROLE DE POULET TEX-MEX GRATINÉE, SALADE CÉSAR

## Ce repas comprend :

- Casserole de poulet
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Fromage mozzarella
- Laitue romaine
- Croutons
- Sauce César

## INGRÉDIENTS :

CASSEROLE (bouillon de poulet, base de poulet, pommes de terre, oignons, carottes, céleris, vin blanc, parmesan, fécule de maïs, poulet, épices tex-mex), pois verts, fromage mozzarella, laitue romaine, croutons, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, câpres, parmesan, ail, huile de canola, sel, poivre, jus de citron, moutarde de Dijon, bacon)

## ALLERGIES :

Lait et sulfites (casserole de poulet), œufs, lait et moutarde (sauce César), lait (fromage mozzarella)

## Préparation :

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

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

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

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

Dans un plat allant au four, déposer le mélange de casserole de poulet et ajouter les pois verts.

Ajouter le fromage mozzarella et enfourner à 400F pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servir la casserole de poulet accompagnée de salade César.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La casserole de poulet et le fromage mozzarella se congèlent.

# PITAS AU PORC TOUT GARNI, POMMES DE TERRE RÔTIES

## Ce repas comprend :

- Pitas grecs
- Porc mariné
- Sauce tzatziki
- Laitue iceberg/tomate
- Pommes de terre rôties
- Fromage feta

## Ingrédients:

Pitas grecs, PORC (mayonnaise, épices grecques), SAUCE TZATZIKI (crème sûre, jus de citron, concombre anglais, ail, huile de canola, sel, poivre), laitue iceberg, tomate, pommes de terre (épices grecques, sel, poivre, huile de canola), fromage feta

## Allergies :

Blé (pitas grecs), œufs (porc mariné), lait (fromage feta et sauce tzatziki)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre rôties et réchauffer pendant 15 à 20 minutes. Réchauffer légèrement les pitas grecs en fin de cuisson des pommes de terre.

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

Laver laitue iceberg et la tomate puis ciseler la laitue et couper la tomates en rondelles ou en cubes.

Sortir les pitas grecs du four et le sac de porc mariné de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Garnir le pita avec la sauce tzatziki, le porc mariné, la laitue et la tomates puis ajouter le fromage feta.

Servir les pitas accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

**Notes de congélation** : Les pitas grecs, le fromage feta et le porc mariné se congèlent.

# ASSIETTE DE FISH AND CHIPS

## Ce repas comprend :

- Poisson pané (GARDER CONGELÉ)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Sauce tartare
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Poisson pané (aiglefin, farine de blé, œufs, lait, épices), chou vert, carottes, VINAIGRETTE CHOU (vinaigre blanc, moutarde, huile de canola, sel, poivre, sucre), SAUCE TARTARE (mayonnaise, moutarde, relish, cornichons sucrés, sel, poivre), frites (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

Blé, lait et œufs (poisson pané), œufs (sauce tartare), moutarde (vinaigrette chou et sauce tartare)

## Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et le poisson pané. Cuire les frites et le poisson pané pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Servir le poisson pané accompagné de sauce tartare, de frites et de salade de chou.

Déguster!

## Note de congélation :

# PÂTÉ CHINOIS CLASSIQUE, KETCHUP MAISON

## Ce repas comprend:

- Barquette
- Mix viande pâté chinois
- Purée de pommes de terre
- Ketchup maison
- Maïs (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

VIANDES (porc, bœuf, oignons, sel, poivre, huile de canola), maïs, PURÉE DE POMMES DE TERRE (pommes de terre déshydratées, crème, sel, poivre, eau, beurre), KETCHUP (tomates broyées, jus de tomates, sel de céleri, poudre d'ail, poudre d'oignons, sucre, vinaigre blanc, sel, poivre, ketchup)

## Allergies :

Lait (purée de pommes de terre)

## Préparation :

Préchauffer le four à 350F.

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

Réchauffer la purée de pommes de terre pendant quelques minutes au four micro-ondes.

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

Dans la barquette, mettre le mélange de viandes, ajouter le maïs en grains et la purée de pommes de terre.

Mettre au four pendant 15 à 30 minutes ou jusqu'à ce que tout soit chaud.

Servir avec le ketchup maison.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La purée de pommes de terre et le mélange de viandes se congèlent.

# PÂTES SAUCE CRÉMEUSE AU MAÏS ET À LA CHAIRE DE SAUCISSE, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce maïs/saucisses
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (maïs, crème, porc haché, épices, bouillon de poulet, base de poulet, féculé de maïs, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, moutarde de Dijon, sel, poivre)

## ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires), moutarde (vinaigrette salade verte)

## 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, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce au maïs en remuant de temps en temps.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce au maïs.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** La sauce au maïs se congèle.