

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 17 AVRIL 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 !!

POISSON PANÉ, SAUCE TARTARE, SALADE DE CHOU ET POMMES DE TERRE RÔTIÉS

Ce repas comprend :

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

INGRÉDIENTS :

Poisson (aiglefin, épices, sel, farine de blé, œufs, lait), SAUCE TARTARE (mayonnaise, relish, cornichons sucrés, moutarde, jus de citron, câpres, sel, poivre), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, vinaigre, ciboulette, persil, sucre, sel de céleri, poivre, moutarde en poudre), pommes de terre (sel, poivre, poudre d'ail, poudre d'oignons, origan, basilic)

ALLERGIES :

Poisson, blé, lait et œufs (poisson pané), œufs et moutarde (sauce tartare et vinaigrette salade de chou)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poisson pané et les pommes de terre rôties et réchauffer pendant 20 à 25 minutes en retournant les aliments à mi-cuisson.

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

Servir le poisson pané accompagné de sauce tartare, de salade de chou et de pommes de terre rôties.

Déguster!

*Notes de congélation :

RIZ AUX SAUCISSES, SALADE DE ROQUETTE, FROMAGE FETA ET VINAIGRETTE AU CITRON

Ce repas comprend :

- Riz
- Saucisses
- Roquette
- Fromage feta
- Vinaigrette citron

Ingrédients:

Riz étuvé, saucisses de porc, roquette, fromage feta, VINAIGRETTE CITRON (jus de citron, épices grecques, miel, huile de canola, moutarde de Dijon, sel, poivre)

Allergies :

Lait (fromage feta), moutarde (vinaigrette citron)

Préparation :

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

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau.

Dans un bol, mélanger la roquette, le fromage feta et la vinaigrette citron. Saler et poivrer au goût.

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

Servir le riz dans des bols et ajouter les saucisses. Servir accompagné de salade de roquette.

Déguster!

Note de congélation : Les saucisses se congèlent.

SALADE REPAS AU POULET BUFFALO, LÉGUMES FRAIS, SAUCE RANCH

Ce repas comprend :

- Laitue iceberg
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Poivrons
- Poulet buffalo
- Sauce Ranch

Ingrédients :

Poulet (sauce Red Hot, beurre, vinaigre de cidre, cassonade), laitue iceberg, tomates raisins, concombre anglais, poivrons, SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, vinaigre blanc, ail, huile de canola, poudre d'ail et d'oignons, ciboulette, aneth)

Allergies :

Lait (poulet Buffalo et sauce Ranch), œufs (sauce Ranch)

Préparation :

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

Laver les tomates raisins, le concombre et les poivrons puis découper les tomates raisins en 2, le concombre en rondelles et les poivrons en lanières. Réserver.

Laver la laitue iceberg et la découper en morceaux de taille appropriée pour une salade.

Dans un bol, mélanger les légumes coupés et la laitue coupée. Ajouter une partie de la sauce Ranch. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir et déguster!

Note de congélation : Le poulet Buffalo se congèle.

WRAP CÉSAR AU PORC ÉMINCÉ, FRITES

Ce repas comprend:

- Pâtes tortillas
- Porc émincé
- Sauce César
- Fromage mozzarella
- Laitue romaine
- Frites (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Pâtes tortillas, porc (sel, poivre, épices), SAUCE CÉSAR (mayonnaise, moutarde de Dijon, ail, huile de canola, jus de citron, câpres, parmesan, poivre, sel, bacon), fromage mozzarella, laitue romaine, frites (fécule de pommes de terre)

Allergies :

Blé (pâtes tortillas), œufs, moutarde et lait (sauce César)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, réchauffer 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 porc émincé pendant 10 minutes.

Laver la laitue romaine et la ciseler. Réserver.

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

Sur une pâte tortillas, appliquer un peu de sauce César. Ajouter le porc émincé, le fromage mozzarella et la laitue romaine. Rouler les wraps.

Servir accompagné de frites.

Déguster!

***Note de congélation :** Le fromage mozzarella, le porc émincé et les pâtes tortillas se congèlent.

TORTELLINIS AU FROMAGE, SAUCE CRÉMEUSE MAÏS ET BACON

Ce repas comprend :

- Tortellinis au fromage (GARDER CONGELÉ)
- Sauce maïs/bacon

INGRÉDIENTS :

Tortellinis (farine de blé, œufs, emmental, parmesan, cheddar, sel, épices), SAUCE (oignons, maïs, bacon, parmesan, bouillon de poulet, base de poulet, crème, sel, poivre, fécule de maïs)

ALLERGIES :

Blé et lait (tortellinis au fromage), lait (sauce maïs/bacon)

PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les tortellinis pendant environ 6 minutes.

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

Égoutter les tortellinis et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Déguster!

Note de congélation : La sauce maïs/bacon se congèle.