

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 24 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 !!

POULET PARMIGIANA, SAUCE TOMATES, MOZZARELLA, NOUILLES AUX ŒUFS ET BROCOLIS

Ce repas comprend :

- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tomate
- Fromage mozzarella
- Nouilles aux œufs
- Brocoli

Ingrédients :

Poulet pané (poitrine de poulet, farine de blé, œufs, épices, sel), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, ail, huile de canola, origan, basilic, sel, poivre), fromage mozzarella, nouilles aux œufs, brocoli

Allergies :

Blé, œufs et lait (poulet pané), lait (fromage mozzarella), blé et œufs (nouilles aux œufs)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet pané et le cuire pendant 15 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et croustillant. Lorsqu'il reste quelques minutes de cuisson, ajouter la sauce tomates sur les escalopes de poulet et surmonter de fromage mozzarella.

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

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

Servir le poulet accompagné de brocolis et de nouilles aux œufs.

Déguster!

Note de congélation : La sauce tomates et le fromage mozzarella se congèlent.

GUÉDILLES DE CREVETTES NORDIQUES, MAYO ANETH/CITRON ET LAITUE, FRITES

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Pains guédilles
- Laitue iceberg
- Mayo citron/aneth
- Frites (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients:

Crevettes nordiques, pains briochés, laitue iceberg, MAYO (mayonnaise, citron, aneth, ciboulette, sel, poivre, poudre d'oignons et d'ail), frites (fécule de pommes de terre)

Allergies :

Œufs (mayo citron/aneth), blé (pains guédilles), fruits de mer (crevettes)

Préparation :

Assurer vous que les crevettes soient bien sèches avant de faire la recette. Vous pouvez les placer dans du papier absorbant avant de faire la recette.

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Laver la laitue iceberg et la ciseler finement. Réserver.

Vous pouvez réchauffer les pains au four en fin de cuisson des frites ou, dans une poêle avec du beurre, faire dorer les pains guédilles.

Dans un bol, mélanger les crevettes (bien sèches) et la mayo citron/aneth.

Garnir les pains avec les crevettes puis ajouter la laitue iceberg.

Servir accompagné de frites.

Déguster!

Note de congélation : Les crevettes et les pains guédilles se congèlent.

PILONS DE POULET À LA PORTUGAISE, POMMES DE TERRE RÔTIÉS ET CRÈME SÛRE À LA LIME

Ce repas comprend :

- Pignons de poulet
- Sauce portugaise
- Pommes de terre rôties
- Crème sûre lime

Ingrédients :

Poulet, SAUCE PORTUGAISE (oignons, ail, vin blanc, tomates broyées, poivrons rouges rôtis, sauce piri piri, sauce Red Hot, piments chili en flocons, sel, poivre, base de poulet, fécule de maïs), pommes de terre (épices, sel, poivre), CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, légumes déshydratés, sel, poivre)

Allergies :

Sulfites (sauce portugaise), lait (crème sûre lime)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Dans un bol, mélanger les pignons de poulet et la sauce portugaise de façon à envelopper les pignons de sauce.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pignons de poulet et les réchauffer pendant 15 à 20 ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds et que la sauce soit caramélisée en les retournant à mi-cuisson.

Sur une seconde plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Servir les pignons de poulet accompagnés de pommes de terre et de crème sûre à la lime.

Déguster!

Note de congélation : Les pignons de poulet se congèlent.

LONGE DE PORC, SAUCE AU MIEL ET SÉSAMES, RIZ AUX ÉPICES ET HARICOTS VERTS

Ce repas comprend:

- Longe de porc
- Sauce miel/sésames
- Riz aux épices
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Longe de porc (épices, sel, poivre), SAUCE (oignons, miel, ail, huile de canola, huile de sésames, sauce soya, vinaigre de riz, ciboulette, piment chili en flocons), riz étuvé (base de poulet, sauce soya, ciboulette, huile de sésames), haricots verts

Allergies :

Soya (riz et sauce miel/sésames)

Préparation :

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

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

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.

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts à sec. Lorsque les haricots verts ont perdu leur eau, ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir la longe de porc accompagnée de riz et d'haricots verts. Ajouter la sauce miel/sésames.

Déguster!

***Note de congélation :** Le porc et la sauce miel/sésames se congèlent.

PÂTES SAUCE CRÉMEUSE AUX TOMATES SÉCHÉES, MAÏS, FROMAGE SKOUIK ET SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce aux tomates séchées
- Maïs (GARDER CONGELÉ)
- Fromage skouik
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (oignons, tomates séchées, crème, lait, base de poulet, ail, huile de canola, vin blanc, parmesan, pesto de tomates séchées), maïs, fromage skouik, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, miel, sel, ail, légumes déshydratés)

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires), lait et sulfites (sauce tomates séchées), lait (fromage skouik), sulfites et moutarde (vinaigrette salade verte)

PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 8 à 10 minutes.

Dans un chaudron, réchauffer la sauce aux tomates séchées en remuant de temps en temps.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce aux tomates séchées, le maïs et le fromage skouik. Mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

Note de congélation : La sauce tomates séchées et le fromage skouik se congèlent.