

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 3 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 !!

BOL DE POULET À LA GRECQUE

Ce repas comprend :

- Poulet
- Riz
- Sauce tzatziki
- Fromage feta
- Concombre anglais
- Tomates raisins (1 unité)
- Poivron

INGRÉDIENTS :

Poulet (épices grecques, sel), riz étuvé, fromage feta, concombre anglais, tomates raisins, poivron, SAUCE TZATZIKI (crème sûre, yaourt, concombre, ail, huile de canola, citron, sel, poivre)

ALLERGIES :

Lait (fromage feta, sauce tzatziki)

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. Remuer de temps en temps.

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

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

Servir le riz dans des bols, ajouter le poulet et les légumes coupés. Ajouter la sauce tzatziki.

Déguster!

***Notes de congélation :** Le poulet se congèle.

CANNELLONIS À LA VIANDE, SAUCE ROSÉE AU PARMESAN, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Barquette
- Cannellonis (GARDER CONGELÉ)
- Fromage mozzarella
- Sauce rosée au parmesan
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients:

Cannellonis à la viande (farine de blé, œufs, lait, porc, bœuf, veau, épices), fromage mozzarella, SAUCE ROSÉE (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, basilic, origan, huile de canola, ail, sel, poivre, crème, parmesan), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, huile de canola, moutarde de Dijon, ail, persil, origan, basilic, miel, el, poivre, légumes déshydratés)

Allergies :

Lait (cannellonis à la viande et fromage mozzarella), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte), blé et œufs (cannellonis à la viande)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Dans la barquette, déposer les cannellonis. Ajouter la sauce rosée et le fromage mozzarella. Cuire pendant 35 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les cannellonis soient chauds. Vous pouvez vérifier la chaleur interne des cannellonis en piquant la pointe d'un couteau à l'intérieur.

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

Servir et déguster!

Notes de congélation : Le fromage mozzarella et la sauce rosée se congèlent.

BOULETTES DE VIANDE SUÉDOISES, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Boulettes
- Sauce
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Boulettes (veau, porc, épices, œufs, farine de blé), SAUCE (consommé de bœuf, bouillon de poulet, moutarde de Dijon, sauce soya, sel, poivre, fécule de maïs), PURÉE (pommes de terre déshydratées, beurre, crème, huile de canola, ail, sel, poivre), haricots verts

Allergies :

Blé et œufs (boulettes de viandes), moutarde et soya (sauce), lait (purée de pommes de terre)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les boulettes de viandes et les cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Vous pouvez vérifier la chaleur interne des cannellonis en piquant la pointe d'un couteau à l'intérieur.

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 en remuant de temps en temps.

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts. Une fois l'eau de végétation évaporée, ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir la purée de pommes de terre et les boulettes accompagnées d'haricots verts. Ajouter la sauce.

Déguster!

Note de congélation : Les boulettes de viandes, la sauce et la purée de pommes de terre se congèlent.

POUTINE ITALIENNE

Ce repas comprend:

- Sauce italienne
- Fromage skouik
- Frites (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

SAUCE ITALIENNE (porc, bœuf, ail, huile de canola, piment chili en flocons, sel, poivre, basilic, origan, oignons, carottes, céleris, poivrons, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates), fromage skouik, frites (fécule de pommes de terre)

Allergies :

Lait (fromage skouik)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 22 minutes.

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

Dans des bols, servir les frites, la sauce italienne et ajouter le fromage skouik.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce italienne et le fromage skouik se congèlent.

TACOS DE POISSON, MAYO AUX AGRUMES, LÉGUMES, SALADE DE MAÏS ET TOMATES, VINAIGRETTE À L'ANETH

Ce repas comprend :

- Pâte tortillas
- Poisson
- Mayo aux agrumes
- Laitue iceberg/tomate
- Maïs
- Tomates raisins (1 unité)
- Vinaigrette à l'aneth

INGRÉDIENTS :

Poisson, MAYO (mayonnaise, yaourt nature, orange, citron, piment chili, coriandre, sel, poivre), laitue iceberg, tomate, maïs, VINAIGRETTE (mayonnaise, crème sûre, aneth, vinaigre blanc, sucre, sel, ciboulette, poudre d'ail et d'oignons), pâtes tortillas

ALLERGIES :

Blé (pâtes tortillas), lait et œufs (mayo aux agrumes et vinaigrette à l'aneth), poisson (poisson)

PRÉPARATION :

Couper les filets de poisson en lanières et assaisonner avec vos épices préférées.

Dans une poêle avec un peu d'huile, faire cuire les lanières de poisson. Réserver.

Laver la laitue et la tomate puis ciseler la laitue et couper la tomate en dés. Réserver.

Laver les tomates raisins et les couper en 2. Dans un bol, mélanger le maïs et les tomates raisins. Ajouter la vinaigrette à l'aneth. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

Réchauffer les pâtes tortilla au four micro-ondes.

Garnir les pâtes tortilla avec les lanières de poisson. Ajouter la mayo aux agrumes, la laitue iceberg et les dés de tomates.

Servir les tacos accompagnés de salade de maïs et tomates.

Déguster!

Note de congélation : Le poisson et les pâtes tortillas se congèlent.