

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 1^{ER} MAI 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 !!

MIJOTÉ DE BŒUF À LA BIÈRE, PURÉE DE POMMES DE TERRE, HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Mijoté de bœuf
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

MIJOTÉ (pointe de surlonge de bœuf, base de poulet, consommé de bœuf, bière rousse, sel, poivre, carottes, oignons, ail, huile de canola, fécule de maïs), PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, ail, eau, beurre, huile de canola), haricots verts

Allergies :

Blé (mijoté de bœuf), lait (purée de pommes de terre)

Préparation :

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

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la purée de pommes de terre en remuant 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 mijoté de bœuf de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Servir le mijoté accompagné de purée de pommes de terre et d'haricots verts.

Déguster!

Note de congélation : Le mijoté de bœuf et la purée de pommes de terre se congèlent.

BURGER DE POULET CROUSTILLANT FAÇON CÉSAR, FRITES

Ce repas comprend :

- Pains burgers
- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Laitue romaine
- Sauce César
- Fromage burger
- Frites (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients:

Pains briochés, poulet (farine de blé, œufs, lait, épices, sel), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, bacon, câpres, parmesan, ail, huile de canola, jus de citron, sel, poivre, moutarde de Dijon), fromage cheddar, frites (féculé de pommes de terre)

Allergies :

Œufs, lait et moutarde (sauce César), blé et lait (pains burgers), lait (fromage burger), œufs, blé et lait (poulet croustillant)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et le poulet croustillant. Cuire les frites pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson et le poulet croustillant pendant 20 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson. Ajouter le fromage sur le poulet croustillant en fin de cuisson.

Ajouter les pains sur la plaque de cuisson pendant quelques minutes.

Laver la laitue romaine et la couper en morceaux appropriés pour le burger. Réserver.

Monter les burgers de poulet avec le poulet croustillant, la laitue et la sauce César.

Servir les burgers accompagnés de frites.

Déguster!

Note de congélation : Les pains burgers et le fromage se congèlent.

SALADE DE PÂTES REPAS AU POULET À LA GREC

Ce repas comprend :

- Poulet grec
- Pâtes alimentaires
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Poivron
- Vinaigrette grecque
- Fromage feta

Ingédients :

Poulet (épices grecques, sel, poivre), pâtes alimentaires, tomates raisins, concombre anglais, poivron, VINAIGRETTE (épices grecques, olives kalamata, moutarde de Dijon, miel, huile de canola, sel, poivre), fromage feta

Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), moutarde (vinaigrette grecque), lait (fromage feta)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les refroidir.

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

Dans un grand bol, mélanger les pâtes cuites et refroidies, le poulet grec, les légumes coupés, le fromage feta et la vinaigrette grecque. Saler et poivrer au goût.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet grec et le fromage feta se congèlent.

BUDDHA BOWL AU SAUMON EN CROÛTE DE PARMESAN

Ce repas comprend:

- Saumon parmesan (GARDER CONGELÉ)
- Juliennes de légumes
- Sauce Wafu
- Edamame (GARDER CONGELÉ) Décongeler au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette
- Riz

Ingrédients :

Saumon atlantique (œufs, lait, parmesan, épices, farine de blé, sel), carottes, courgettes, SAUCE WAFU (mayonnaise, huile de sésame, sauce soya, gingembre, ail, huile de canola, vinaigre de riz, miel), fèves edamame, riz (sucre, cassonade, vinaigre de riz)

Allergies :

Soya et œufs (sauce Wafu), blé, lait, poisson et œufs (saumon parmesan)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le saumon parmesan et le cuire pendant 18 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit, en le retournant à mi-cuisson.

Réchauffer le riz au four micro-ondes en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau.

Dans un bol, déposer le riz.

Ajouter le saumon parmesan, les juliennes de légumes et les fèves edamame. Ajouter la sauce Wafu

Déguster!

*Note de congélation :

PIZZA PEPPÉRONIS ET BACON, SAUCE RANCH, POMMES DE TERRE RÔTIÉS

Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Peppéronis/bacon
- Sauce tomates
- Fromage mozzarella
- Pommes de terre rôties
- Sauce Ranch

INGRÉDIENTS :

Pitas grecs, peppéronis, bacon, SAUCE (tomates broyées, jus de tomates, basilic, origan, oignons, ail, huile de canola, sel, poivre), fromage mozzarella, pommes de terre (épices), SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, ail, huile de canola, poudre d'ail et d'oignons, ciboulette, vinaigre blanc, aneth, sel, poivre)

ALLERGIES :

Blé (croûtes pizza), lait (sauce Ranch et fromage mozzarella), œufs et lait (sauce Ranch)

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes de pizza et ajouter la sauce tomates, le fromage mozzarella et les tranches de peppéronis et les morceaux de bacon.

Cuire les pizzas pendant 18 à 25 minutes.

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

Servir les pizzas accompagnées de pommes de terre et de sauce Ranch.

Déguster!

Note de congélation : Les croûtes pizza, le fromage mozzarella, la sauce tomate et le peppéronis/bacon se congèlent.