

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 29 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 !!

BOL DE POULET TEX-MEX

Ce repas comprend :

- Poulet tex-mex
- Riz
- Tomates raisins (prendre 1 casseau, l'autre est pour la recette de salade de crevettes)
- Poivrons (prendre 2 unités, les autres sont pour la recette de pâtes)
- Fromage râpé
- Crème sûre lime

Ingrédients :

Poulet (épices tex-mex, sel), riz étuvé (haricots noirs, maïs, épices, sel), tomates raisins, poivrons, fromage cheddar/Monterey Jack, CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, avocat, coriandre)

Allergies :

Lait (crème sûre), lait et soya (fromage râpé)

Préparation :

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

Dans un chaudron, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps.

Laver les tomates raisins et les poivrons puis découper les tomates raisins en 2 et les poivrons en lanières.

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

Servir le riz dans des bols, ajouter le poulet et le fromage râpé. Garnir avec les légumes frais et la crème sûre à la lime.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet tex-mex et le fromage râpé se congèlent.

SAUCISSES MERGUEZ SUR LE BBQ, COUSCOUS ET SALADE D'HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Saucisses merguez
- Couscous
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Vinaigrette crémeuse

Ingrédients:

Saucisses merguez (veau, épices, sel), couscous, haricots verts, VINAIGRETTE CRÉMEUSE (mayonnaise, vinaigre de vin rouge, herbes de Provence, eau, miel)

Allergies :

Œufs et sulfites (vinaigrette crémeuse), blé (couscous)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Griller les saucisses merguez pendant quelques minutes de chaque côté. Réserver.

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût.

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Blanchir les haricots verts pendant 2 minutes puis les refroidir rapidement à l'eau froide et même glacée.

Dans un bol, mélanger les haricots verts et la vinaigrette crémeuse. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les merguez accompagnées de couscous et de salade d'haricots verts.

Déguster!

Note de congélation : Les saucisses merguez se congèlent.

SALADE REPAS AUX CREVETTE CAJUN

Ce repas comprend :

- Crevettes cajuns
- Laitue iceberg
- Sauce Ranch
- Concombre anglais
- Tomates raisins (prendre 1 casseau, l'autre est pour la recette de poulet tex-mex)

Ingrédients :

Crevettes (épices cajun, sel), laitue iceberg, SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, ail, huile de canola, vinaigre, ciboulette, poudre d'ail et d'oignons, aneth), concombre anglais, tomates raisins

Allergies :

Œufs et lait (sauce Ranch), fruits de mer (crevettes)

Préparation :

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

Laver la laitue iceberg et la ciseler finement. Réserver.

Laver les tomates raisins et le concombre anglais et découper les tomates en 2 et le concombre en rondelles. Réserver.

Dans un bol, mélanger la laitue et les légumes coupés.

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

Servir la salade en ajoutant les crevettes.

Déguster!

Note de congélation : Les crevettes se congèlent.

STEAK FRANÇAIS, SAUCE AU POIVRE ET GRATIN DAUPHINOIS

Ce repas comprend:

- Steak français (GARDER CONGELÉ) Décongeler au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette
- Sauce au poivre
- Gratins dauphinois (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Steak français, SAUCE POIVRE (fond de volaille corsé, crème, lait de beurre, levure, sel, glutamate monosodique, fécule de maïs, farine de blé, maïs, betteraves, huile de canola, protéines végétales, oignons, épices, eau), GRATINS (pommes de terre, crème, lait, fromage emmental, parmesan, cheddar, sel)

Allergies :

Lait (sauce poivre et gratins dauphinois)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les gratins dauphinois et les cuire pendant 30 à 40 minutes.

Préchauffer le BBQ à 450F.

Sortir les steaks du sac et les assaisonner avec vos épices préférées.

Griller les steaks pendant quelques minutes de chaque côté.

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

Servir les steaks accompagnés de sauce au poivre et de gratins.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce au poivre se congèle.

PÂTES SAUCE CRÉMEUSE AUX POIVRONS RÔTIS ET POIVRONS FRAIS, FROMAGE SKOUIK ET MAÏS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce poivrons grillés
- Poivrons (prendre 2 unités, les autres sont pour la recette de poule tex-mex)
- Fromage skouik
- Maïs (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE POIVRONS (oignons, bouillon de poulet, base de poulet, parmesan, crème, fromage à la crème, fécule de maïs, épices, vin blanc, ail, huile de canola, poivrons rouge grillés), maïs, fromage skouik, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde de Dijon, épices grecques, miel, sel, poivre, vinaigre de vin blanc)

ALLERGIES :

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

PRÉPARATION :

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

Laver les poivrons et les couper en lanières. Réserver.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce, le fromage skouik et le maïs. Bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Note de congélation : La sauce aux poivrons et le fromage skouik se congèlent.