

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 12 JUIN 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](http://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 !!**

# BAGUETTE AU POULET ET FROMAGE SUISSE, MAYO PESTO, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Baguettes
- Poulet
- Mayo pesto
- Fromage suisse
- Laitue iceberg/tomate
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients :

Pain baguette, poulet, MAYO PESTO (mayonnaise, pesto de basilic sans noix (huile végétale, basilic, épices, sel, poivre, jus de citron), poulet (huile de canola, épices), fromage suisse, laitue iceberg, laitue mesclun, tomate, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, ail, épices grecques, légumes déshydratés, miel)

## Allergies :

Blé (baguettes), œufs (mayo pesto), sulfites et moutarde (vinaigrette salade verte)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de poulet pendant 5 à 10 minutes.

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les baguettes et les garnir avec le poulet et le fromage suisse. Réchauffer les sandwiches pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Laver la laitue iceberg et la tomate puis ciseler la laitue et couper la tomate en rondelles.

Sortir les sandwiches du four et les garnir avec la laitue, les rondelles de tomates et la mayo pesto.

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

Servir les baguettes au poulet accompagnées de salade verte.

Déguster!

**Note de congélation** : Les baguettes, le poulet et le fromage suisse se congèlent.

## FAJITAS AU POULET

**Ce repas comprend :**

- Pâtes tortillas
- Poulet fajitas
- Poivrons
- Fromage râpé
- Crème sûre lime
- Chips nachos

**Ingrédients:**

Poulet (épices, maïs, haricots noirs, tomates en dés), pâtes tortillas de farine, poivrons, fromage cheddar/Monterey Jack/Mozzarella, CRÈME SÛRE (crème sûre, coriandre, jus de lime, sel, poivre), chips nachos

**Allergies :**

**Préparation :**

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de poulet fajitas pendant 15 à 20 minutes.

Laver les poivrons et les découper en lanières. Dans une poêle, faire sauter les lanières de poivrons avec un peu d'huile et vos épices préférées.

Réchauffer les pâtes tortillas au four micro-ondes ou au four.

Sortir le sac de poulet de l'eau puis l'ouvrir.

Garnir les pâtes tortillas avec le mélange de poulet, le fromage, les poivrons et la crème sûre.

Servir les fajitas accompagnés de chips nachos.

Déguster!

**Note de congélation** : Le poulet fajitas, les pâtes tortillas et le fromage se congèlent.

# POKE BOWL AUX CREVETTES

## Ce repas comprend :

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

## Ingrédients :

Crevettes, riz (vinaigre de riz, sucre), WAFU (mayonnaise, huile de sésame, vinaigre de riz, miel, sauce soya, gingembre), juliennes de carottes, fèves edamame)

## Allergies :

Eufs et soya (sauce Wafu), fruits de mer (crevettes)

## Préparation :

Au four micro-ondes, réchauffer le riz, en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps. Pour cette recette, nous voulons un riz tiède.

Vous pouvez réchauffer le sac crevettes dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante) pendant 10 minutes mais, pour cette recette, les crevettes peuvent être servies froides sans problème.

Servir le riz collant dans des bols puis ajouter les crevettes et les légumes. Ajouter de la sauce Wafu.

Déguster!

**Note de congélation** : Les crevettes se congèlent.

# ASSIETTE DE CÔTES LEVÉES BBQ

## Ce repas comprend:

- Côtes levées
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Côtes levées (sauce miel et ail, érable, piment chipotlé, paprika, sucre, cassonade, piment chili, poudre d'oignon et d'ail), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, moutarde baseball, sucre, vinaigre blanc, persil), frites (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

**Œufs et moutarde (vinaigrette salade de chou)**

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 25 minutes.

Sortir les côtes levées du sac et les déposer sur une autre plaque de cuisson. Réchauffer les côtes levées pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et que la viande se détache facilement des os (vérifier avec la pointe d'un couteau ou une fourchette).

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

Servir les côtes levées accompagnées de salade de chou et de frites.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les côtes levées se congèlent.

# MAC & CHEESE BAUMANN, BROCOLIS ET CHAPELURE À L'AIL

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce mac & cheese
- Brocolis
- Chapelure à l'ail

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE MAC (lait, crème, fromage cheddar, gouda fumé, sel, poivre), chapelure panko (huile de canola, ail), brocolis

## ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires et chapelure à l'ail), lait (sauce mac & cheese)

## 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.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce mac & cheese chaude. Mélanger.

Servir le mac & cheese dans des bols et ajouter, les brocolis et la chapelure à l'ail.

Déguster!

## Note de congélation :