

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 10 JUILLET 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 !!**

# SANDWICH CUBAIN, SALADE DE JULIENNES DE CAROTTES

## Ce repas comprend :

- Baguettes
- Porc sandwichs
- Dijonnaise
- Laitue romaine
- Fromage suisse
- Juliennes de carottes
- Vinaigrette coriandre

## Ingrédients :

Pains baguettes, longe de porc, DIJONNAISE (moutarde de Dijon, moutarde baseball, mayonnaise, sel, poivre), laitue romaine, fromage suisse, juliennes de carottes, VINAIGRETTE (coriandre, huile de canola, raisins sultans, vinaigre de cidre, miel, moutarde de Dijon, sel, poivre)

## Allergies :

Blé (pains baguettes), œufs et moutarde (dijonnaise), moutarde (vinaigrette coriandre)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains découper en deux sur la longueur. Appliquer une couche de dijonnaise et ajouter les tranches de porc. Ajouter le fromage suisse. Mettre au four jusqu'à ce que les pains soient croustillants et que le fromage soit fondu.

Dans un bol, mélanger les juliennes de carottes et la vinaigrette coriandre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Détacher les feuilles de la laitue romaine et la laver. Réserver.

Sortir les sandwichs du four puis ajouter les feuilles de laitue romaine

Servir les sandwichs accompagnés de salade de carottes.

Déguster!

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

# SALADE REPAS AU SAUMON ET LÉGUMES

## Ce repas comprend :

- Saumon
- Vinaigrette crémeuse à l'aneth
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Chou-fleur
- Laitue saumon

## Ingrédients:

Saumon atlantique, VINAIGRETTE (mayonnaise, aneth, vinaigre blanc, ail, miel, sel, poivre), haricots verts, chou-fleur, laitue mesclun

## Allergies :

Poisson (saumon), œufs (vinaigrette crémeuse aneth)

## Préparation :

Pour cette recette, le saumon peut se servir froid ou chaud.

Si vous souhaitez servir le saumon chaud, préchauffer le four à 400F puis, sortir le saumon du sac puis le déposer sur une plaque de cuisson et le réchauffer pendant 10 à 15 minutes.

Laver le chou-fleur et le découper en petits fleurons. Dans une poêle, faire sauter les fleurons en ajoutant du beurre et vos assaisonnements préférés. Refroidir les fleurons après la cuisson.

Dans un chaudron d'eau bouillante salée, blanchir les haricots vers pendant 2 minutes et les refroidir rapidement à l'eau froide. Bien assécher les haricots verts et, dans un bol, les mélanger avec la vinaigrette crémeuse, les fleurons de chou-fleur refroidis et la laitue saumon. Saler et poivrer au goût.

Sortir le saumon du four, s'il y a lieu, puis le défaire en morceaux appropriés pour une salade.

Servir le saumon sur la salade de légumes.

Déguster!

**Note de congélation** : Le saumon se congèle.

# TOURNEDOS DE POULET, SAUCE BBQ, PAPILOTE DE LÉGUMES AU BEURRE

**(CETTE RECETTE PREND 1 HEURE À COMPLÉTER)**

## Ce repas comprend :

- Tournedos
- Sauce BBQ
- Papillote de légumes
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients :

Poulet (bacon, épices, sel), SAUCE BBQ (miel, ail, sauce BBQ, ketchup, tomates broyées, moutarde, cumin, épices, oignons, caramel, mélasse, légumes déshydratés), carottes nantaises, brocolis, pommes de terre (beurre, épice, herbes de Provence), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, épices grecques, moutarde de Dijon, miel, huile de canola, sel, poivre)

## Allergies :

## Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F ou le four à 400F.

Retirer le couvercle de plastique de la papillote pour le remplacer par une feuille d'aluminium. Mettre la papillote de légumes sur la grille supérieure du BBQ et la cuire pendant 30 à 60 minutes.

Griller les tournedos de poulet pendant 3 à 6 minutes de chaque côté.

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

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

Servir les tournedos de poulet accompagnés de sauce BBQ, de salade verte et de la papillote de légumes

Déguster!

**Note de congélation :** Les tournedos de poulet, la sauce BBQ et la papillote de légumes se congèlent.

## ASSIETTE DE CÔTES LEVÉES, FRITES ET SALADE DE CHOU

**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, cassonnade, piment chili, poudre d'oignon et d'ail), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde de Dijon, moutarde baseball, miel, persil, sucre, sel, poivre), frites (féculé de pommes de terre)

**Allergies :**

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.

# STEAK DE PORC, ASPERGES ET POMMES DE TERRE AU FOUR TOUTES GARNIES

**(CETTE RECETTE PREND 1 HEURE À COMPLÉTER)**

## Ce repas comprend :

- Steak de porc
- Asperges
- Pommes de terre
- Crème sûre au fromage/bacon

## INGRÉDIENTS :

Longe de porc (épices, huile de canola), asperges, pommes de terre, CRÈME SÛRE (crème sûre, fromage cheddar/Monterey Jack, bacon, ciboulette, jus de citron, sel, poivre)

## ALLERGIES :

Lait (crème sûre)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 350F.

Emballer les pommes de terre dans du papier aluminium et les déposer sur la grille supérieure du BBQ. Cuire les pommes de terre pendant 1 heure.

Augmenter la température du BBQ à 450F.

Ouvrir le sac de steaks de porc et les griller sur le BBQ pendant 5 à 10 minutes de chaque côté.

Laver les asperges, couper 3 cm de la base des asperges (nous ne gardons pas cette partie).

Arroser les asperges d'huile de cuisson de votre choix, saler et poivrer et griller sur le BBQ.

Sortir les pommes de terre du BBQ et les déballer. Faire une incision sur la longueur de la pomme de terre et ouvrir pour découvrir la chaire. Ajouter la crème sûre au bacon et fromage.

Servir les steaks de porc accompagnés d'asperges grillées et de la pomme de terre toute garnie.

Déguster!

**Note de congélation** : Les steaks de porc se congèlent.

