

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 17 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

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 !!

GUÉDILLES DE CREVETTES, GAUFRETTES DE POMMES DE TERRE, CRÈME SÛRE CHIPOTLÉ

Ce repas comprend :

- Pains hot-dogs
- Crevettes
- Laitue iceberg
- Mayo citron/aneth
- Gaufrettes de pommes de terre (GARDER CONGELÉ)
- Crème sûre chipotlé

Ingrédients :

Pains hot-dogs, crevettes, laitue iceberg, MAYO (mayonnaise, jus de citron, aneth, zeste de citron, poivre, sel), gaufrettes de pommes de terre (épices, féculé de pommes de terre), CRÈME SÛRE (crème sûre, épices)

Allergies :

Blé (pains hot-dogs, crème sûre chipotlé), lait (crème sûre chipotlé), œufs (mayo citron/aneth), fruits de mer (crevettes)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les gaufrettes de pommes de terre et les réchauffer pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson. Ajouter les pains hot-dogs lorsqu'il reste quelques minutes aux gaufrettes.

Laver la laitue iceberg et la ciseler finement. Réserver.

Dans un bol, mélanger les crevettes et la mayo citron/aneth. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

Garnir les pains avec le mélange de crevettes. Ajouter la laitue iceberg ciselée.

Servir les guédilles accompagnées de gaufrettes et de crème sûre chipotlé.

Déguster!

Note de congélation : Les pains hot-dogs et les crevettes se congèlent.

SALADE REPAS AU POULET STYLE B.L.T

Ce repas comprend :

- Poulet
- Laitue iceberg (le plus gros format)
- Sauce Ranch
- Tomates
- Bacon tranché
- Fromage râpé
- Croutons

Ingrédients:

Poitrine de poulet (sel, poivre), bacon, tomate, laitue iceberg, croutons, fromage cheddar/Monterey Jack, RANCH (mayonnaise, crème sûre, ail, huile de canola, sel, poivre, aneth, vinaigre blanc)

Allergies :

Blé (croutons), soya et lait (fromage râpé), œufs et lait (sauce Ranch)

Préparation :

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

Si vous souhaitez servir le poulet chaud, réchauffer le sac dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, pendant 10 à 15 minutes.

Laver la laitue iceberg et la découper en morceaux appropriés pour une salade.

Laver les tomates et les découper en dés.

Découper le bacon en petits morceaux.

Dans un bol, mélanger la laitue ciselée, les tomates, le bacon, 2/3 de la sauce Ranch et ajouter le fromage râpé.

Servir la salade dans des bols et servir le poulet par-dessus. Ajouter de la sauce Ranch au besoin.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet et le fromage râpé

SAUCISSES BBQ DE LA BOUCHERIE DU TERROIR ET PAPILLOTE DE LÉGUMES

(CETTE RECETTE PREND 1 HEURE À COMPLÉTER)

Ce repas comprend :

- Saucisses BBQ
- Papillote de légumes

Ingrédients :

Saucisses de porc Québec (épices), papillote (carottes nantaises, choux-fleurs, brocolis, beurre, épices)

Allergies :

Sulfites (saucisses), lait (papillote de légumes)

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.

Cuire les saucisses sur le BBQ pendant 6 à 10 minutes de chaque côté.

* Astuce : les saucisses sont cuites lorsqu'elles sont fermes au touché 🍴

Servir les saucisses accompagnées de légumes.

Déguster!

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

PORC FAÇON SOUVLAKI, RIZ ET SALADE GRECQUE

Ce repas comprend:

- Porc mariné
- Riz
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Pitas grecs
- Poivrons
- Sauce à l'ail
- Vinaigrette grecque

Ingrédients :

Pitas grecs, PORD DU QUÉBEC (mayonnaise, jus de citron, écorces de citron, épices grecques, ail, huile de canola, origan), riz étuvé (base de poulet), concombre anglais, tomates raisins, fromage feta, SAUCE AIL (mayonnaise, huile de canola, ail, jus de citron, sel, poivre), VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde de Dijon, olives kalamata, vinaigre de vin rouge, épices grecques, sel, poivre, miel)

Allergies :

Blé (pitas grecs), œufs (sauce à l'ail et porc mariné), moutarde et sulfites (vinaigrette grecque),

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Sortir le porc du sac (ne pas conserver la marinade) et le cuire pendant 6 à 10 minutes de chaque côté. Réchauffer les pitas grecs sur la grille du haut pendant quelques 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 le concombre, les tomates raisins et les poivrons puis découper les tomates raisins en 2, le concombre anglais en rondelles et les poivrons en lanières, ou en cubes.

Dans un bol, mélanger les légumes fraîchement coupés et la vinaigrette grecque. Réserver.

Servir le porc grillé accompagné de pitas grecs, de riz, de la sauce à l'ail et de la salade grecque.

Déguster!

***Note de congélation :** Les pitas grecs et le porc mariné se congèlent.

SAUMON LAQUÉ BBQ À L'ÉRABLE, POMMES DE TERRE AUX ÉPICES, ASPERGES

Ce repas comprend :

- Saumon érable/BBQ
- Asperges
- Pommes de terre rôties

INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique (sirop d'érable sauce soya, poudre d'ail et d'oignons, paprika, sel), asperges, pommes de terre (épices, huile de canola)

ALLERGIES :

Soya et poisson (saumon érable/BBQ)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 400F.

Sur un côté d'une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et, sur l'autre, sortir le saumon du sac et le déposer sur la plaque de cuisson en ajoutant la laque. Réchauffer les pommes de terre pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson. Le saumon prendra le même temps à réchauffer.

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.

Déguster!

Note de congélation : Le saumon se congèlent.