

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 24 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 !!

BURGER DE POULET CROUSTILLANT, FROMAGE SUISSE, MAYO PESTO, LAITUE ET TOMATE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Fromage suisse
- Mayo pesto
- Laitue romaine/tomate
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pains burgers briochés, poitrine de poulet (farine de blé, œufs, lait, épices), MAYO (mayonnaise, pesto de basilic, basilic, sel, poivre), laitue romaine, tomate, laitue mesclun, fromage suisse, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde de Dijon, vinaigre blanc, épices à steak de Montréal, sel, poivre, miel)

Allergies :

Blé et lait (pains burgers, poulet croustillant), lait et œufs (poulet croustillant), lait (fromage suisse), œufs (mayo pesto)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet croustillant et le cuire pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson. Vous pouvez vérifier la cuisson en faisant une petite incision dans le morceau de poulet le plus gros. Ajouter le fromage suisse sur les morceaux de poulet en fin de cuisson. Ajouter les pains pour les réchauffer pendant quelques minutes.

Laver la laitue romaine et la tomate puis couper la laitue en morceaux grossiers et la tomate en rondelles.

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

Garnir les pains avec la mayo pesto, le poulet/fromage et ajouter la laitue romaine et les rondelles de tomates.

Servir les burgers accompagnés de salade verte.

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

POKE BOWL AU SAUMON TERIYAKI, LÉGUMES FRAIS, SAUCE WAFU, RIZ COLLANT

Ce repas comprend :

- Saumon teriyaki
- Poivrons
- Fèves edamame (GARDER CONGELÉ)
- Sauce Wafu
- Concombre anglais
- Riz collant

Ingrédients:

Saumon atlantique (sauce teriyaki), poivrons, fèves edamame, WAFU (mayonnaise, huile de sésames, sauce soya, vinaigre de riz, miel, gingembre), concombre anglais, riz (sucre, vinaigre de riz)

Allergies :

Soya (sauce Wafu, saumon teriyaki), poisson (saumon)

Préparation :

Pour cette recette, le saumon peut se servir froid.

Si vous souhaitez le réchauffer : dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de saumon pendant 10 à 15 minutes.

Réchauffer le riz pendant quelques minutes au four micro-ondes en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Le riz doit être tiède mais pas chaud.

Laver le concombre et les poivrons puis découper le concombre en rondelles et les poivrons en lanières.

Dans des bols, déposer le riz puis ajouter le saumon et les légumes. Ajouter la sauce Wafu puis des morceaux de saumon.

Déguster!

Note de congélation : Le saumon se congèle.

PORC MARINÉ À LA CORÉENNE, NOUILLES RAMEN, JULIENNES DE LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Porc à la coréenne
- Nouilles ramen
- Sauce pour sauté
- Juliennes de légumes

Ingrédients :

Longe de porc (sauce soya, eau, jus de citron, gingembre, poudre d'oignons, sauce chili, sucre, cassonade, épices, fécule de maïs), nouilles ramen, SAUCE (sauce soya, eau, huile de sésames, sucre, vinaigre de riz, chili sucré, fécule de maïs), juliennes de carottes et de courgettes

Allergies :

Soya (porc et sauce pour sauté), blé (nouilles ramen)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Griller la pièce de porc pendant 10 à 15 minutes de chaque côté. Le porc doit être bien croustillant.

Au four micro-ondes, réchauffer la sauce pendant quelques minutes.

Dans une grande poêle, faire sauter les juliennes de légumes avec un peu d'huile.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Blanchir les nouilles ramen pendant 3 minutes. Égoutter. Ajouter les nouilles dans la poêle de légumes. Ajouter la sauce.

Découper le porc en morceaux puis l'ajouter au sauté.

Déguster!

Note de congélation : Le porc se congèle.

BROCHETTES DE POULET MARINÉ, POMMES DE TERRE RÔTIS ET SALADE CÉSAR

Ce repas comprend:

- Poulet mariné
- Pics à brochettes
- Pommes de terre rôties
- Laitue romaine
- Croutons
- Sauce César

Ingrédients :

Poitrine de poulet de grains (huile de canola, huile d'olive, jus de citron, ail, basilic, origan, poivre, légumes déshydratés, sucre), pommes de terre (huile de canola, épices), laitue romaine, croutons, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, bacon, parmesan, câpres, jus de citron, sel, poivre, moutarde de Dijon)

Allergies :

Œufs et moutarde (sauce César)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

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

Sortir le poulet du sac puisembrocher les morceaux de poulet sur les pics. Vous pouvez découper les morceaux de poulet pour en faire des plus petits si désiré.

Cuire les brochettes de poulet pendant 5 à 20 minutes de chaque côté.

Laver la laitue romaine puis la découper en morceaux appropriés pour une salade. Dans un bol, mélanger la laitue, les croutons puis une partie de la sauce César. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les brochettes de poulet accompagnées de pommes de terre et de salade César.

Déguster!

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

TACOS DE PULLED PORK TOUT GARNI, SALADE DE MAÏS ET TOMATES, VINAIGRETTE CRÉMEUSE À L'ANETH

Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Porc effiloché
- Laitue iceberg/tomate
- Fromage râpé
- Maïs (GARDER CONGELÉ)
- Tomates raisins
- Vinaigrette crémeuse à l'aneth

Ingrédients:

Pâtes tortillas de maïs, porc effiloché, laitue iceberg, tomate, fromage feta, maïs en grains, tomates raisins, VINAIGRETTE (mayonnaise, crème sûre, aneth, poudre d'ail, ciboulette, sel, poivre, vinaigre blanc)

Allergies :

Lait et soya (fromage râpé), œufs et lait (vinaigrette aneth), blé (tortillas de maïs)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de porc effiloché pendant 10 à 15 minutes.

Réchauffer les tortillas au four micro-ondes jusqu'à ce qu'ils soient malléables.

Laver la laitue iceberg et la tomate de serre puis ciseler la laitue et couper la tomate de serre en dés. Réserver.

Laver les tomates raisins et les couper en deux.

Dans un bol, mélanger les tomates raisins et le maïs. Ajouter la vinaigrette crémeuse à l'aneth. Saler et poivrer au goût.

Sortir le sac de porc effiloché de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Conserver la sauce BBQ pour garnir les tacos.

Garnir les tortillas de maïs avec le porc effiloché, le fromage râpé, la laitue ciselée et les dés de tomates. Accompagner les tacos de salade de maïs/tomates.

Déguster!

***Notes de congélation :** Les pâtes tortillas et le porc effiloché se congèlent.