

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 3 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 !!

BAGUETTE SALAMI ET FROMAGE SUISSE, SAUCE MARINARA, LAITUE ET TOMATES, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Baguettes
- Salami
- Fromage suisse
- Sauce marinara
- Laitue iceberg/tomate
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Pains baguettes, salami, fromage suisse, MARINARA (tomates broyées, jus de tomates, poudre d'ail et d'oignons, basilic, origan, sel, poivre, sucre, piments chilis en flocons), laitue iceberg, tomate, chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde de Dijon, moutarde baseball, sel, poivre, persil, vinaigre blanc, sucre)

Allergies :

Blé (pains baguettes), salami (sulfites), moutarde (vinaigrette salade de chou)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains découper en deux sur la longueur. Appliquer une couche de sauce marinara. Ajouter les tranches de salami et le fromage suisse. Mettre au four pendant quelques minutes jusqu'à ce que le pain soit croustillant et que le fromage soit fondu.

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

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

Sortir les sandwichs du four puis ajouter la laitue ciselée et la tomate coupée.

Servir les baguettes accompagnées de salade de chou.

Déguster!

Note de congélation : Les baguettes, le salami, le fromage suisse et la sauce marinara se congèlent.

SALADE CÉSAR AU POULET MARINÉ

Ce repas comprend :

- Poulet mariné
- Laitue romaine
- Sauce César bacon/parmesan
- Croutons
- Fromage mozzarella (prendre 1/3, le reste est pour les pizzas)

Ingrédients:

Poulet (huile de canola, jus de citron, origan, basilic, persil, poudre d'ail, thym, romarin, légumes déshydratés, épices grecques, poivre), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, jus de citron, bacon, câpres, parmesan, moutarde de Dijon, poivre), croutons, fromage mozzarella

Allergies :

Lait (fromage mozzarella), moutarde et œufs (sauce César)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Sortir le poulet du sac (ne pas conserver la marinade). Griller le poulet pendant 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

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

Dans un bol, mélanger la laitue coupée, les croutons et le fromage mozzarella (1/3 de la quantité seulement, le reste est pour les pizzas) et la vinaigrette en quantité suffisante)

Retirer le poulet du grill et le découper en lanières. Vous pouvez ajouter directement le poulet dans le bol puis l'incorporer à la salade ou le servir sur le dessus.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet et le fromage mozzarella se congèlent.

PIZZA STYLE PHILLY CHEESESTEAK, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Croûtes pizzas
- Bœuf émincé
- Sauce au fromage
- Fromage mozzarella (prendre 2/3, le reste est pour la recette de salade César)
- Poivrons rouges
- Pommes de terre rôties

Ingrédients :

Pitas grecs, pointe d'épaule de bœuf, SAUCE FROMAGE (lait évaporé, fromage cheddar, paprika, poudre d'oignons et d'ail, lait, huile de canola, moutarde, vinaigre, mélasse, sirop de maïs, sel, sucre, épices), fromage mozzarella, poivrons rouges, pommes de terre (huile de canola, épices)

Allergies :

Blé (croûtes pizzas), lait (sauce fromage et fromage mozzarella), moutarde (sauce fromage)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza et tartiner de la sauce au fromage de façon uniforme. Ajouter le bœuf émincé en quantité suffisante. Ajouter le fromage mozzarella. Laver les poivrons rouges et les découpés en lanières. Ajouter les lanières de poivrons sur les pizzas et mettre au four pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et que le fromage soit fondu.

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

Servir les pizzas accompagnées de pommes de terre rôties.

Déguster!

Note de congélation : Les croûtes pizza, la sauce au fromage, le bœuf émincé et le fromage mozzarella se congèlent.

SAUMON BUFFALO, HARICOTS VERTS ET GRATINS DAUPHINOIS

Ce repas comprend:

- Saumon Buffalo
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Gratins dauphinois (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Saumon atlantique (sel, poivre, sauce Red Hot, vinaigre de cidre, cassonade, beurre), haricots verts, GRATINS (pommes de terre, lait, crème, fromage emmental, parmesan, fromage cheddar, épices)

Allergies :

Lait (gratins dauphinois et saumon Buffalo), poisson (saumon Buffalo)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Ouvrir le sac de saumon puis déposer les pavés de saumon sur une plaque de cuisson. Ajouter la sauce Buffalo. Réchauffer les saumons pendant 10 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la texture vous plaise et que la sauce soit caramélisée.

Sur une seconde plaque de cuisson, déposer les gratins dauphinois et les réchauffer pendant 25 à 40 minutes.

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts à sec. Lorsque les haricots verts ont perdu leur eau, ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir le saumon Buffalo accompagné d'haricots verts et de gratins dauphinois.

Déguster.

***Note de congélation :** Le saumon Buffalo se congèlent.

PILONS DE POULET AUX ÉPICES TANDOORI, RIZ BASMATI, SALADE DE LÉGUMES, YAOURT AUX HERBES

Ce repas comprend :

- Pilons de poulet
- Riz basmati
- Concombre anglais
- Tomates raisins
- Poivrons
- Yaourt aux herbes

INGRÉDIENTS :

Pilons de poulet (paprika, cumin, gingembre, graines de coriandre, curcuma, ail, huile de canola, sel, poivre, cardamome, clou de girofle, cannelle, piment de cayenne, Garam Masala), concombre anglais, tomates raisins, poivrons, YAOURT (yaourt nature, oignons verts, menthe, coriandre, cumin, jus de citron, sel, poivre)

ALLERGIES :

Lait (yaourt aux herbes)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Ouvrir le sac de pilons de poulet et les réchauffer sur les grilles du BBQ pendant quelques minutes de chaque côté (les pilons sont déjà précuits).

Laver le concombre, les tomates raisins et les poivrons. Découper les poivrons en lanières, les tomates raisins en deux et le concombre en rondelles minces. Dans un bol, mélanger les légumes puis le yaourt en quantité suffisante (vous pouvez en garder de côté pour tremper les pilons de poulet).

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.

Servir les pilons de poulet accompagnés de riz basmati et de salade de légumes.

Déguster!

Note de congélation : Les pilons de poulet se congèlent.