

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 14 AOÛT 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 !!

CLUB SANDWICH, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Pain tranché
- Poulet
- Bacon tranché
- Mayo
- Laitue iceberg/tomate
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Pain blanc, poulet (sel, poivre), bacon, laitue iceberg, tomate, chou vert, carottes, VINAIGRETTE (vinaigre blanc, sucre, moutarde de Dijon, persil, poudre d'oignons, huile de canola), MAYO (mayonnaise, pesto de basilic, basilic, huile de canola, sésames, épices)

Allergies :

Blé (pain tranché), moutarde (vinaigrette chou), œufs (mayo)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le bacon et les pains et réchauffer le tout pendant quelques minutes.

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

Laver la laitue iceberg et la tomate puis découper la laitue en morceaux grossiers et la tomate en rondelles. Réserver.

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

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

Garnir les pains avec la mayo, le poulet, le bacon, la laitue et les rondelles de tomates.

Servir les clubs accompagnés de salade de chou.

Déguster!

Note de congélation : Les pains, le bacon et le poulet se congèlent.

POULET GÉNÉRAL TAO, NOUILLES DE RIZ ET LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Poulet général tao (GARDER CONGELÉ)
- Sauce général tao
- Nouilles de riz
- Poivrons
- Brocolis

Ingrédients:

Poulet (farine de blé, lait, œufs, épices), SAUCE GÉNÉRAL (oignons, gingembre, ail, huile de canola, eau, sauce soya, cassonade, sauce hoisin, sésame, piment chili en flocons, féculé de maïs), poivrons, brocolis

Allergies :

Blé (nouilles de riz), lait, œufs et blé (poulet général tao), soya (sauce tao)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet général tao et le réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver le brocoli et les poivrons puis découper le brocoli en petits fleurons et les poivrons en lanières.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles de riz.

Dans une poêle, faire sauter les légumes coupé avec un peu de beurre. Saler et poivrer. Ajouter la sauce général tao.

Égoutter les nouilles et les ajouter à la poêlée de légumes/sauce.

Sortir le poulet du four puis l'ajouter à la poêlée.

Mélanger.

Servir et déguster!

Note de congélation : La sauce général tao se congèle.

NACHOS REPAS TEX-MEX

Ce repas comprend :

- Chips de maïs
- Mix nachos
- Crème sûre avocat
- Fromage mozzarella

Ingrédients :

Mix nachos (porc, bœuf, tomates en dés, maïs, haricots noirs, cumin, épices tex-mex), chips de maïs, CRÈME SÛRE (crème sûre, coriandre, jus de lime, avocat)

Allergies :

Blé (chips de maïs), lait (crème sûre avocat et fromage mozzarella)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F.

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

Sortir le sac de mix nachos de l'eau puis l'ouvrir (attention au brûlures).

Sur une plaque de cuisson, déposer les chips de maïs puis ajouter le mix nachos puis le fromage mozzarella. Réchauffer le nacho jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir avec la crème sûre à l'avocat.

Déguster!

Note de congélation : Le mix nachos se congèle.

WRAPS DE LAITUE DE BŒUF AUX SÉSAMES, SALADE DE CONCOMBRE ET TOMATES, VINAIGRETTE CORÉENNE

Ce repas comprend:

- Bœufs aux sésames
- Laitue romaine (prendre 2 unités, les 2 autres sont pour la recette de crevettes)
- Concombre anglais
- Tomates raisins
- Vinaigrette coréenne

Ingrédients :

Filet d'épaule de bœuf (carottes, consommé de bœuf, épices à steak de Montréal, sauce soya, sésames, piment chili, sucre, féculé de maïs), concombre anglais, tomates raisins, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde de Dijon, vinaigre de riz, sésames, miel, ail, sauce soya)

Allergies :

Soya (vinaigrette coréenne, bœuf aux sésames), moutarde (vinaigrette coréenne)

Préparation :

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

Laver la laitue romaine et la détachée en grandes feuilles.

Laver le concombre et les tomates raisins puis découper le concombre en rondelles et les tomates raisins en 2. Dans un bol, mélanger les rondelles de concombre et les tomates raisins coupées puis ajouter la vinaigrette coréenne. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Garnir les feuilles de laitue avec le bœuf, les carottes et ajouter le jus de cuisson.

Servir accompagné de la salade de légumes à la coréenne.

Déguster!

***Note de congélation** : Le bœuf aux sésames se congèle.

ASIETTE DE CREVETTES DE BRASSERIE À L'AIL, RIZ ET SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Riz
- Sauce César
- Laitue romaine (prendre 2 unités, les 2 autres sont pour la recette de wrap de bœuf)
- Croutons

Ingrédients:

Crevettes (beurre à l'ail), riz étuvé (base de poulet, épices), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, moutarde de Dijon, bacon, parmesan, câpres, jus de citron, poivre), croutons

Allergies :

Blé (croutons), œufs et lait (sauce César), fruits de mer, lait et soya (crevettes à l'ail)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de crevettes pendant 10 à 15 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 la laitue romaine et la découper en morceaux appropriés pour une salade. Dans un bol, mélanger la laitue, la sauce César et les croutons. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le riz et les crevettes accompagnés de salade César.

Déguster!

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