

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 21 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 !!

BURRITOS, CHIPS DE MAÏS, CRÈME SÛRE À L'AVOCAT

Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Mix burritos
- Chips de maïs
- Crème sûre avocat

Ingédients :

MIX BURRITOS (bœuf, porc, chair de saucisses de porc, tomates en dés, tomates broyées, maïs, haricots noirs, oignons, sel, poivre, épices tex-mex, cumin), chips de maïs, pâtes tortillas de farine, CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, coriandre, avocat, sel, poivre)

Allergies :

Blé (pâtes tortillas et chips de maïs), lait (crème sûre avocat)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

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

Sur le centre d'une pâte tortillas, déposer le mix burritos en quantité suffisante puis rabattre les côtés puis ensuite l'arrière puis l'avant de la pâte pour former un « boudin » et emprisonner la garniture.

Sur une plaque de cuisson, déposer les burritos et les réchauffer jusqu'à ce que la pâte tortillas soit chaude et légèrement croustillante.

Servir accompagné de chips de maïs et de crème sûre à l'avocat.

Déguster!

Note de congélation : Les pâtes tortillas et le mix burritos se congèlent.

STEAK FRANÇAIS, SAUCE AU POIVRE, GRATINS DAUPHINOIS ET HARICOTS VERTS

Ce repas comprend :

- Steak français (GARDER CONGELÉ) (Décongeler 24 heures au réfrigérateur avant de faire la recette ou dans l'évier rempli d'eau froide avec un filet d'eau froide qui coule (la décongélation devrait prendre quelques heures avec cette méthode))
- Sauce au poivre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Gratins dauphinois (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients:

Intérieur de ronde de bœuf, SAUCE POIVRE (fond de volaille corsé, crème, lait de beurre, levure, sel, glutamate monosodique, fécule de maïs, farine de blé, maïs, betteraves, huile de canola, protéines végétales, oignons, épices, eau), haricots verts, GRATINS (pommes de terre, crème, lait, fromage emmental, parmesan, cheddar, sel)

Allergies :

Lait (sauce au poivre et gratins dauphinois)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les gratins dauphinois et les cuire pendant 30 à 40 minutes.

Préchauffer le BBQ à 450F.

Sortir les steaks du sac et les assaisonner avec vos épices préférées.

Griller les steaks pendant quelques minutes de chaque côté.

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce au poivre. Remuer de temps en temps.

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

Servir les steaks accompagnés de sauce au poivre, d'haricots verts et de gratins dauphinois

Déguster!

Note de congélation : La sauce au poivre se congèle.

SALADE REPAS AU POULET ET COUSCOUS À LA GRECQUE

Ce repas comprend :

- Poulet
- Couscous
- Poivron
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Vinaigrette grecque

Ingrédients :

Poulet (épices grecques, huile de canola), couscous, tomates raisins, poivron, concombre anglais, VINAIGRETTE (olives kalamata, fromage feta, vinaigre de vin rouge, épices grecques, huile de canola, moutarde de Dijon)

Allergies :

Moutarde, lait et sulfites (vinaigrette grecque), blé (couscous)

Préparation :

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

Laver le poivron, les tomates raisins et le concombre puis découper le poivron et le concombre en petits dés et les tomates raisins en deux. Dans un bol, mélanger les légumes coupés et la vinaigrette grecque. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût. Lorsque le couscous est refroidi, ajouter les légumes coupés, et la vinaigrette salade grecque. Mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

Ajouter le couscous refroidi à la salade grecque. Vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive au besoin.

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

Servir le mélange de salade de couscous dans des bols puis ajouter le poulet.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet se congèle.

ASSIETTE DE CÔTES LEVÉES BAUMANN, SALADE DE CHOU, FRITES

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 (vinaigre blanc, sucre, sel, moutarde baseball, moutarde de Dijon, huile de canola, persil), frites (fécule 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). Vous pouvez également ajouter la sauce BBQ de votre choix et la badigeonner sur les côtes levées pendant qu'elles réchauffent.

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.

PIZZA ALL DRESSED, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Peppéronis
- Sauce tomate
- Fromage mozzarella
- Poivrons verts
- Pommes de terre rôties

Ingrédients:

Pitas grecs, peppéronis, SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, basilic, origan, oignons, piments chili en flocons), fromage mozzarella, poivrons, pommes de terre (poudre d'oignons et d'ail, estragon, sel, poivre, huile de canola)

Allergies :

Blé (croûtes pizza), lait (fromage mozzarella)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Laver les poivrons et les découper en lanières.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza. Ajouter la sauce tomate, le fromage mozzarella, les tranches de peppéronis et les lanières de poivrons. Cuire les pizzas pendant 18 à 25 minutes.

Sur une seconde plaque de cuisson, déposer les pommes de terre rôties et les réchauffer pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Déguster!

***Notes de congélation** : Les croûtes pizza, le fromage mozzarella, les peppéronis et la sauce tomates se congèlent.