

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 28 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](http://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 !!**

# QUESSADILLAS AU POULET, FROMAGE, CRÈME SÛRE À LA LIME, RIZ MEXICAIN

## Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Mix quessadillas
- Fromage râpé
- Crème sûre lime
- Riz mexicain

## Ingrédients :

MIX QUESSADILLAS (poulet, tomates oignons, poivrons, maïs, épices tex-mex, cumin, sel, poivre), fromage cheddar/Monterey Jack, CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, cumin, sel, poivre), RIZ ÉTUVÉ (maïs, haricots noirs, épices)

## Allergies :

Soya et lait (fromage râpé), lait (crème sûre lime), blé (pâtes tortilla)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau.

Retirer le sac de mix quessadillas de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Sur une plaque de cuisson, déposer les pâtes tortilla et les garnir à moitié du mix quessadillas.

Ajouter le fromage râpé.

Mettre les quessadillas au four pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir les quessadillas accompagnés de crème sûre à la lime et de riz mexicain.

Déguster!

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

# SALADE TIÈDE AU SAUMON D'INSPIRATION NIÇOISE

## Ce repas comprend :

- Saumon
- Haricots verts
- Sauce Ranch
- Œufs cuits durs
- Roquette
- Patates grelots

## Ingrédients:

Saumon atlantique (sel, poivre), haricots verts, SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, ail, huile de canola, vinaigre blanc, ciboulette, aneth, sel, poivre), œufs, roquette, pommes de terre grelots

## Allergies :

Poisson (saumon), lait et œufs (sauce Ranch), œufs (œufs)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les patates grelots et les réchauffer pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts à sec. Lorsqu'il n'y a presque plus d'eau dans la poêle, ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût.

Dans un bol, mélanger les patates grelots, les haricots verts et une partie de la sauce Ranch.

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

Servir la salade dans des bols puis ajouter le saumon et les œufs cuits durs coupés en 2.

Déguster!

**Note de congélation** : Le saumon et les patates grelots se congèlent.

# SANDWICH SMOKED MEAT REUBEN'S, MOUTARDE AUX HERBES, SALADE DE CHOU

## Ce repas comprend :

- Smoked meat effiloché
- Moutarde aux herbes
- Pain de seigle (peut contenir des traces de noix de Grenoble)
- Fromage cheddar (smoked meat)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

## Ingrédients :

Bœuf fumé effiloché, MOUTARDE (moutarde baseball, miel, persil, aneth), pain de seigle, fromage cheddar, chou vert, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, vinaigre blanc, relish, sucre, sel, poivre)

## Allergies :

Moutarde (moutarde aux herbes), blé et noix (pain de seigle) lait (fromage cheddar), œufs (vinaigrette salade de chou)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de smoked meat effiloché pendant 10 minutes pour le détendre.

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains de seigles puis ajouter la moutarde aux herbes. Garnir avec le smoked meat puis ajouter une tranche de fromage et refermer les sandwichs.

Mettre au four pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

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

Servir les sandwichs smoked meat accompagnés de salade de chou.

Déguster!

**Note de congélation :** Le smoked meat effiloché, le pain de seigle et le fromage se congèlent.

# CHEESEBURGER TOUT GARNI ET FRITES

## Ce repas comprend:

- Boulettes de bœuf
- Fromage cheddar (burger)
- Laitue iceberg/tomate
- Sauce secrète
- Pains burgers
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Bœuf, fromage cheddar, laitue iceberg, tomate, SAUCE SECRÈTE (mayonnaise, crème sûre, ketchup, sauce BBQ, moutarde baseball, relish, paprika, poudre d'oignons et d'ail, cassonade), pains burgers briochés, frites (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

Œufs, lait et moutarde (sauce secrète), blé, lait et œufs (pains burgers)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Réchauffer les pains en fin de cuisson des frites.

Ouvrir le sac de boulettes de bœuf et confectionner les boulettes burger. Ajouter vos épices préférées.

Dans une poêle bien chaude (ou sur le BBQ), cuire les burgers pendant 3 à 4 minutes de chaque côté ou poursuivre la cuisson si nécessaire. Ajouter les tranches de fromage cheddar.

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

Garnir les pains burgers avec la sauce secrète, les burgers, la laitue et les rondelles de tomate.

Servir les burgers accompagnés de frites.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les boulettes de bœuf, le fromage et les pains burgers se congèlent.

# PÂTES AUX TOMATES CONFITES AU FROMAGE FETA ET BASILIC (PÂTES TIKTOK), SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Tomates confites/feta
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, tomates raisins, fromage feta, huile d'olive, basilic frais, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, miel, épices grecques, sel, poivre, huile de canola, moutarde de Dijon)

## ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires, lait (tomates/feta), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte))

## PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de tomates/feta pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le contenu soit tendre.

Sortir le sac de tomates/feta de l'eau puis le mettre dans un bol. Avec des pinces, défaire les tomates et la feta pour que la préparation soit légèrement homogène.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter le mélange de tomates/feta. Saler et poivrer au goût.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

**Note de congélation :** Le sac de tomates/feta se congèle.