

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 31 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](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 !!**

# FAJITAS AU POULET TOUS GARNIS, CRÈME SÛRE À L'AVOCAT, CHIPS DE MAÏS

## Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Poulet fajitas
- Fromage râpé
- Laitue iceberg/tomate
- Crème sûre avocat
- Chips de maïs

## Ingrédients :

Poitrine de poulet de grains (tomates en dés, oignons, maïs, haricots noirs, poivrons, base de poulet, épices tex-mex, sel), pâtes tortillas de farine, fromage cheddar/Monterey Jack, laitue iceberg, tomate, CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, avocat, coriandre, sel), chips de maïs

## Allergies :

Blé (chips de maïs), lait (crème sûre avocat)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de poulet fajitas pendant 15 à 20 minutes.

Laver la laitue et la tomate puis ciseler la laitue et couper la tomate en dés.

Réchauffer les pâtes tortillas au four micro-ondes ou au four.

Sortir le sac de poulet de l'eau puis l'ouvrir.

Garnir les pâtes tortillas avec le mélange de poulet, le fromage, la laitue et les dés de tomates. Ajouter la crème sûre à l'avocat.

Servir les fajitas accompagnés de chips de maïs.

Déguster!

**Note de congélation** : Le poulet fajitas, les pâtes tortillas et le fromage se congèlent.

# HOT DOG BAUMANN DE LA CANTINE, FRITES

## Ce repas comprend :

- Pains hot-dogs
- Saucisses
- Sauce au fromage
- Sauce secrète
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients:

Pains hot-dogs, saucisses de bœuf fumé, SAUCE FROMAGE (lait condensé, fromage cheddar, poudre d'ail et d'oignons, paprika), SAUCE SECRÈTE (mayonnaise, moutarde baseball, relish, sauce BBQ, poudre d'ail et d'oignons, paprika), frites (féculé de pommes de terre)

## Allergies :

Blé (pains hot-dogs), oeufs et moutarde (sauce secrète), lait (sauce fromage)

## Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F et le four à 400F.

Faire griller les saucisses pendant quelques minutes de chaque côté. Réchauffer les pains en fin de cuisson des saucisses.

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

Garnir les pains hot-dogs avec les saucisses puis la sauce fromage et la sauce secrète.

Servir les hot-dogs accompagnés de frites.

Déguster!

**Note de congélation** : Les saucisses et les pains hot-dogs se congèlent.

# SAUTÉ DE CREVETTES, RIZ BASMATI ET LÉGUMES

## Ce repas comprend :

- Crevettes
- Sauce asiatique
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Juliennes de carottes
- Riz basmati
- Brocolis

## Ingrédients :

Crevettes, SAUCE ASIATIQUE (bouillon de poulet, base de poulet, sauce soya, sucre, sauce chili sucrée, huile de sésames, fécule de maïs, eau), haricots verts, carottes, riz basmati, brocolis

## Allergies :

Fruits de mer (crevettes)

## Préparation :

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 les brocolis puis le découper en petits fleurons.

Dans une grande poêle, faire sauter les crevettes puis les brocolis avec un peu d'huile. Ajouter les haricots verts et les juliennes de légumes. Ajouter la sauce asiatique.

Dans des bols, servir le riz puis ajouter le sauté de crevettes et légumes.

Déguster!

**Note de congélation** : Les crevettes et la sauce asiatique se congèlent.

# GYROS DE BOEUF TOUT GARNI, SALADE D'ASPERGES GRILLÉES À LA GRECQUE

## Ce repas comprend:

- Viande gyro
- Pitas grecs
- Sauce tzatziki
- Laitue iceberg/tomate/asperges
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Vinaigrette grecque

## Ingrédients :

Bœuf, pitas grecs, SAUCE TZATZIKI (crème sûre, yaourt nature, concombre anglais, sel, poivre, ail, huile de canola, jus de citron, menthe, persil italien), tomates raisins, concombre anglais, VINAIGRETTE (huile de canola, fromage feta, olives kalamata, moutarde de Dijon, vinaigre de vin rouge, sel, poivre)

## Allergies :

Lait (sauce tzatziki), moutarde et lait (vinaigrette salade grecque)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de viande gyros pendant 15 à 20 minutes.

Laver la laitue iceberg, la tomate et les asperges.

Ciseler la laitue puis trancher la tomate en rondelles minces.

Préchauffer le BBQ à 450F.

Laver les asperges, couper 3 cm de la base des asperges (nous ne gardons pas cette partie).

Arroser les asperges d'huile de cuisson de votre choix, saler et poivrer et griller sur le BBQ.

Laver les tomates raisins et le concombre anglais puis découper les tomates en 2 puis couper le concombre en rondelles. Mettre les légumes dans un bol puis, une fois que les asperges sont cuites, les couper en petits morceaux puis les ajouter dans le bol. Ajouter la vinaigrette grecque. Saler et poivrer au goût.

Réchauffer les pitas grecques sur le BBQ pendant quelques secondes de chaque côté.

Garnir les pitas avec la sauce tzatziki, la viande gyro puis la laitue et les rondelles de tomates.

Servir les pitas accompagnées de salade d'asperges à la grecque.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pitas grecques et la viande gyro se congèlent.

# SPAGHETTI AUX BOULETTES DE VIANDES, SAUCE TOMATES, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Spaghetti
- Sauce tomates
- Boulettes de viandes (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients:

Pâtes alimentaires, boulettes de veau (épices, sel), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, basilic, origan, oignons, sel, poivre, huile de canola), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, miel, moutarde de Dijon, sel, poivre, huile de canola)

## Allergies :

Blé (pâtes alimentaires), moutarde (vinaigrette salade verte)

## Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les boulettes de viandes puis les cuire pendant 20 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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

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 la sauce tomates. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Ajouter les boulettes de viandes cuites. Mélanger.

Servir le spaghetti aux boulettes de viandes accompagné de salade verte.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : La sauce tomate se congèle.