

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE 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 !!

SANDWICHS AU POULET, MAYO PESTO, FROMAGE SUISSE, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Pains focaccias aux herbes
- Poulet
- Mayo pesto
- Fromage suisse
- Roquette
- Pommes de terre rôties

Ingrédients :

Pains focaccias aux herbes, poulet (huile de canola, sel, poivre), MAYO (mayonnaise, pesto de basilic, basilic, sel, poivre), roquette, pommes de terre (huile de canola, sel, poivre)

Allergies :

Blé (pains focaccias aux herbes), œufs (mayo pesto), lait (fromage suisse)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 18 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

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

Dans les pains, mettre le poulet et le fromage suisse.

Mettre au four pendant quelques minutes pour réchauffer les pains et faire fondre le fromage.

Sortir les sandwichs du four et ajouter la mayo pesto et la roquette.

Servir les sandwichs accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

Note de congélation : Les pains focaccias aux herbes, le poulet et le fromage suisse se congèlent.

MIJOTÉ DE POULET

Ce repas comprend :

- Mijoté de poulet
- Nouilles aux œufs
- Brocolis

Ingrédients:

MIJOTÉ (poulet, base de poulet, fromage à la crème, crème, vin blanc, ail, sel, poivre, tomates séchées, tomates en dés, parmesan, oignons, féculé de maïs), nouille aux œufs, brocolis

Allergies :

Lait et sulfite (mijoté de poulet), blé et œufs (nouilles aux œufs)

Préparation :

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes.

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile, faire sauter les fleurons de brocolis. Saler et poivrer au goût.

Égoutter les nouilles aux œufs et les remettre dans le même chaudron. Ajouter un peu de beurre et vos épices préférées.

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

Servir le mijoté de poulet accompagné de nouilles aux œufs et de brocoli.

Déguster!

Note de congélation : Le mijoté de poulet se congèle.

ASSIETTE DE PORC À LA GRECQUE

Ce repas comprend :

- Porc à la grecque
- Sauce à l'ail
- Riz
- Pitas grecs
- Poivron
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pitas grecs, PORC (épices grecques, sel, huile de canola), SAUCE AIL (mayonnaise, ail, huile de canola, sel, poivre), riz étuvé, poivron, tomates raisins, concombre anglais, VINAIGRETTE (olives kalamata, vinaigre de vin rouge, épices grecques, moutarde de Dijon, huile de canola, sel, poivre, miel)

Allergies :

Blé (pitas grecs), sulfites et moutarde (vinaigrette salade verte)

Préparation :

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

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

Laver le poivron, les tomates raisins et le concombre anglais puis, découper le poivron en cubes, les tomates raisins en 2 et le concombre en rondelles.

Dans un bol, mélanger les légumes coupés et la vinaigrette grecque. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Vous pouvez réchauffer les pitas grecs au four micro-ondes.

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

Servir le porc accompagné de riz, de sauce à l'ail, de pitas et de la salade grecque.

Déguster!

Note de congélation : Le porc et les pitas grecs se congèlent.

MACARONIS CHINOIS VÉGÉ

Ce repas comprend:

- Pâtes alimentaires
- Mix macaronis chinois
- Juliennes de légumes
- Poivrons

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, MIX MAC CHINOIS (protéine végétale, oignons, poivron, sauce soya, sauce Worcestershire, sirop d'érable, épices à steak de Montréal), juliennes de carottes et de courgettes, poivrons

Allergies :

Soya et poisson (mix macaronis chinois), blé (pâtes alimentaires)

Préparation :

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

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

Laver les poivrons et les découper en lanières.

Dans une poêle, faire sauter les juliennes de légumes et les lanières de poivrons. Ajouter vos épices préférées et un peu de beurre.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron.

Sortir le sac de mix chinois et l'ouvrir (attention aux brûlures). Ajouter le mélangeur au chaudron de pâtes. Ajouter les légumes sautés.

Servir.

Déguster!

***Note de congélation :** Le mix macaronis chinois se congèle.

SAUMON RÔTI, SAUCE ÉPINARDS ET PARMESAN, HARICOTS VERTS, PURÉE DE POMMES DE TERRE

Ce repas comprend :

- Saumon
- Sauce épinards/parmesan
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Purée de pommes de terre

INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique (sel, poivre), SAUCE ÉPINARDS/PARMESAN (base de poulet, crème, épinards, parmesan, vin blanc, sel, poivre, oignons, fécule de maïs), haricots verts, PURÉE (pommes de terre déshydratées, ail, huile de canola, beurre, crème, eau)

ALLERGIES :

Lait (sauce épinards/parmesan et purée de pommes de terre), sulfites (sauce épinards/parmesan)

PRÉPARATION :

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

Au four micro-ondes, réchauffer la purée de pommes de terre en remuant de temps en temps.

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts à sec. Ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût.

Dans un chaudron, réchauffer la sauce épinards/parmesan en remuant de temps en temps.

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

Servir le saumon accompagné de purée de pommes de terre et d'haricots verts. Ajouter la sauce épinards/parmesan,

Déguster!

Note de congélation : Le saumon, la purée de pommes de terre et la sauce épinards/parmesan se congèlent.