

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 18 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 !!

CROQUE-MONSIEUR AU JAMBON EFFILOCHÉ, SAUCE BÉCHAMEL, FROMAGE, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Pains
- Jambon effiloché
- Sauce béchamel
- Fromage râpé
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Pains de seigle, jambon effiloché nature, BÉCHAMEL (oignons, crème, vin blanc, paprika, poudre d'ail et d'oignons, cassonade, fécule de maïs, sel, poivre), fromage cheddar/Monterey Jack, chou vert, carottes, VINAIGRETTE (moutarde de Dijon, moutarde baseball, huile de canola, persil, sucre, vinaigre blanc, sel, poivre)

Allergies :

Blé et noix (pains), moutarde (vinaigrette salade de chou), lait et sulfites (sauce béchamel), lait et soya (fromage râpé)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de jambon pendant 10 à 15 minutes. Sortir le sac de jambon de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Effiloche le jambon en plus petits morceaux.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains, ajouter une couche de sauce béchamel, le jambon puis une seconde couche de sauce béchamel. Ajouter le fromage râpé et mettre les croques-messieurs au four pendant quelques minutes.

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

Servir les croques-messieurs accompagnés de salade de chou.

Déguster!

Note de congélation : Les pains, le jambon effiloché, la sauce béchamel et le fromage râpé se congèlent.

MIJOTÉ DE PORC

Ce repas comprend :

- Mijoté de porc
- Nouilles aux œufs

Ingrédients:

MIJOTÉ (porc, pommes de terre déshydratées, pommes de terre, chou vert, carottes, sauce soya, consommé de bœuf, sirop d'érable, épices à steak de Montréal, fécule de maïs, sel, poivre), nouilles aux œufs

Allergies :

Soya (mijoté de porc), blé et œufs (nouilles aux œufs)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de mijoté de porc 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.

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

Servir le mijoté de porc accompagné de nouilles aux œufs.

Déguster!

Note de congélation : Le mijoté de porc se congèle.

PIZZA AU SMOKED MEAT EFFILOCHÉ, SAUCE BBQ, POMMES DE TERRE RÔTIÉS

Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Sauce BBQ
- Smoked meat
- Fromage mozzarella
- Pommes de terre rôties

Ingrédients :

Pitas grecs, SAUCE BBQ (miel, ail, base de poulet, ketchup, épices, eau, caramel), fromage mozzarella, pommes de terre (huile de canola, sel, poivre, épices), smoked meat de boeuf

Allergies :

Blé (croûtes pizza), lait (fromage mozzarella)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes de pizza et ajouter la sauce BBQ, le smoked meat et le fromage mozzarella.

Cuire les pizzas pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Servir les pizzas accompagnées de pommes de terre rôties.

Déguster!

Note de congélation : Les croûtes pizza, le fromage mozzarella, la sauce BBQ et le smoked meat se congèlent.

PÂTES AU POULET, SAUCE CRÉMEUSE AU BACON, POIS VERTS, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Pâtes alimentaires
- Poulet
- Sauce crémeuse bacon
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE (eau, base de poulet, oignons, crème, bacon, parmesan, vin blanc, fécule de maïs, sel, poivre), poulet (sel, poivre), pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, miel, huile de canola, moutarde de Dijon)

Allergies :

Moutarde (vinaigrette salade verte), lait et sulfites (sauce crémeuse au bacon), blé (pâtes alimentaires)

Préparation :

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.

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

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron, ajouter les pois verts et le poulet. Mélanger.

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

Servir les pâtes au poulet accompagnées de salade verte

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce crémeuse au bacon et le poulet se congèlent.

POKE BOWL AUX CREVETTES

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Sauce Wafu
- Riz collant
- Edamame (GARDER CONGELÉ) (Décongeler au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette)
- Juliennes de carottes
- Concombre anglais

INGRÉDIENTS :

Crevettes, WAFU (mayonnaise, huile de sésames, gingembre, miel, sauce soya, vinaigre de riz, sel, poivre), fèves edamames, juliennes de carottes

ALLERGIES :

Fruits de mer (crevettes), œufs (sauce Wafu)

PRÉPARATION :

Pour cette recette, les crevettes peuvent se servir froides.

Si vous souhaitez le réchauffer : dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de crevettes pendant 10 à 15 minutes.

Réchauffer le riz pendant quelques minutes au four micro-ondes en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Le riz doit être tiède mais pas chaud.

Laver le concombre et le découper en rondelles.

Dans des bols, déposer le riz puis ajouter les crevettes, les juliennes de carottes, les fèves edamames et les rondelles de concombre. Ajouter la sauce Wafu.

Déguster!

Note de congélation : Les crevettes se congèlent.