

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 25 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 !!

BURGER DE PORC ALL DRESSED, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pains burgers
- Boulettes de porc
- Sauce Buffalo/Ranch
- Fromage tranche
- Laitue iceberg/tomate
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pains burgers briochés, porc, fromage cheddar, SAUCE (mayonnaise, crème sûre, sauce Red Hot, beurre, cassonade, vinaigre de cidre, ail, huile de canola, ciboulette, aneth, vinaigre blanc, sel, poivre), laitue iceberg, tomate, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin rouge, miel, épices grecques, sel, poivre, moutarde de Dijon)

Allergies :

Lait, blé et œufs (pains burgers), lait (fromage tranche), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte), lait et œufs (sauce Buffalo/Ranch)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Sortir les boulettes de porc du sac puis les former en galettes. Ajouter vos épices préférées.

Griller les burgers de porc sur la grille pendant 5 minutes de chaque côté puis ajouter le fromage en tranche.

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

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

Réchauffer les pains burgers en fin de cuisson des boulettes.

Assembler les burgers avec la sauce Buffalo/Ranch, la laitue et les rondelles de tomates.

Servir les burgers accompagnés de salade verte.

Note de congélation : Les pains, les boulettes de porc et le fromage en tranche se congèlent.

POULET CAJUN

Ce repas comprend :

- Poulet cajun
- Poivrons rouges
- Chou-fleur

Ingrédients:

POULET CAJUN (poitrine de poulet, sel, poivre, tomates en dés, épices cajun, fromage à la crème, vin blanc), poivrons, chou-fleur

Allergies :

Lait et sulfites (poulet cajun)

Préparation :

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

Laver les poivrons et le chou fleur puis, découper les poivrons en lanières et le chou-fleur en fleurons.

Dans une poêle, faire sauter les fleurons de chou-fleur avec un peu de beurre. Ajouter les poivrons après quelques minutes. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Ajouter le poulet cajun et la sauce dans la poêle de légumes sautés.

Mélanger puis servir.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet cajun se congèle.

MORUE AU BEURRE À L'AIL, SALADE DE COUSCOUS, VINAIGRETTE LIME ET COCO

Ce repas comprend :

- Morue au beurre
- Riz
- Vinaigrette lime/coco
- Tomates raisins

- Concombre anglais
- Couscous

Ingrédients :

Morue (beurre à l'ail), riz, VINAIGRETTE (lait de coco, huile de canola, vinaigre de riz, jus et zeste de lime, moutarde de Dijon, sucre), tomates raisins, concombre anglais, couscous

Allergies :

Moutarde (vinaigrette lime/coco), blé (couscous), poisson, lait et soya (morue au beurre à l'ail)

Préparation :

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

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.

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, le fromage feta et la vinaigrette salade grecque. Mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

Laver les tomates raisins et le concombre anglais puis, découper les tomates raisins en 2 et le concombre anglais en rondelles. Ajouter les légumes coupés au couscous refroidis. Ajouter la vinaigrette lime/coco. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir la morue accompagnée de riz et de la salade de légumes et couscous.

Déguster!

Note de congélation : Le sac de morue se congèle.

MAC & CHEESE BAUMANN, BROCOLIS ET CHAPELURE À L'AIL

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce mac & cheese
- Brocolis
- Chapelure à l'ail

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE MAC (lait, crème, fromage cheddar, gouda fumé, sel, poivre), chapelure panko (huile de canola, ail), brocolis

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires et chapelure à l'ail), lait (sauce mac & cheese)

PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires 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 mac & cheese en remuant de temps en temps.

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Dans une poêle, faire sauter les fleurons de brocoli avec du beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce mac & cheese chaude. Mélanger.

Servir le mac & cheese dans des bols et ajouter, les brocolis et la chapelure à l'ail.

Déguster!

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

ASSIETTE DE CÔTES LEVÉES BBQ

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, cassonade, piment chili, poudre d'oignon et d'ail), chou vert,

carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, moutarde baseball, sucre, vinaigre blanc, persil), frites (fécule de pommes de terre)

Allergies :

Oufs et 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).

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.