

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 4 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 !!

WRAP AU POULET CROUSTILLANT FAÇON CÉSAR, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Sauce César
- Laitue iceberg
- Fromage mozzarella
- Pommes de terre rôties

Ingrédients :

Pâtes tortillas de farine, poitrine de poulet (œufs, lait, farine de blé, épices), SAUCE CÉSAR (mayonnaise, moutarde de Dijon, câpres, parmesan, bacon, huile de canola, aneth), laitue iceberg, fromage mozzarella, pommes de terre (huile de canola, poudre d'oignons et d'ail, herbes de Provence, ciboulette, sel, poivre)

Allergies :

Lait, œufs et blé (poulet croustillant), moutarde, œufs et lait (sauce César), lait (fromage mozzarella, blé (pâtes tortillas))

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les morceaux de poulet croustillant puis réchauffer les pommes de terre pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson et le poulet croustillant pendant 20 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Réchauffer les pâtes tortilla pendant quelques minutes en fin de cuisson des autres items au four.

Laver la laitue iceberg et la ciseler.

Assembler les wraps avec des lanières de poulet croustillant, de la sauce César, du fromage mozzarella et de la laitue.

Servir les wraps accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

Note de congélation : Les pâtes tortilla et le fromage mozzarella se congèlent.

ASSIETTE DE FISH & CHIPS

Ce repas comprend :

- Poisson pané (GARDER CONGELÉ)
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients:

Filet de sole (lait, farine de blé, œufs et épices), frites (féculé de pommes de terre), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre blanc, moutarde baseball, moutarde de Dijon, sucre, persil, ciboulette, sel, poivre)

Allergies :

Poisson (poisson pané), moutarde (vinaigrette salade de chou)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poisson pané et les frites et les réchauffer pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson.

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

Servir le poisson pané accompagné de frites et de salade de chou.

Déguster!

Note de congélation :

POULET AU BEURRE, RIZ BASMATI, HARICOTS VERTS ET PAIN NAAN

Ce repas comprend :

- Poulet
- Sauce au beurre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Riz basmati
- Pains naans

Ingrédients :

Poulet (coriandre, cari jaune, cumin, gingembre, sel, poivre), SAUCE BEURRE (lait de coco, crème, oignons, ail, huile de canola, gingembre, poivrons rouges grillés, tomates broyées, cari jaune, Garam masala, cumin, cannelle, légumes déshydratés, beurre, base de poulet), riz basmati, pains naans, haricots verts

Allergies :

Blé (pains naans), lait (sauce au beurre)

Préparation :

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 le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau ou plus au besoin. Remuer de temps en temps.

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

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts. Ajouter du beurre lorsque les haricots verts ont craché leur eau. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le poulet accompagné de riz basmati et d'haricots verts. Ajouter la sauce au beurre. Servir avec les pains naans (vous pouvez les servir froids ou chauds).

Déguster!

Note de congélation : Le poulet, les pains naans et la sauce au beurre se congèlent.

SPAGHETTI DELUXE GRATINÉ, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Pâtes alimentaires
- Sauce spaghetti deluxe
- Fromage râpé
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

SAUCE SPAG (porc, bœuf, peppéronis, poivrons, oignons, carottes, céleris, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomate, basilic, origan, sel, poivre, piment chili en flocons, ail, huile de canola, huile d'olive), fromage cheddar/Monterey Jack, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin rouge, miel, épices grecques, sel, poivre, moutarde de Dijon)

Allergies :

Moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte), lait et soya (fromage râpé)

Préparation :

Préchauffer le four à 450F.

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, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce spaghetti deluxe en remuant de temps en temps.

Égoutter les pâtes puis les mettre dans un plat allant au four. Ajouter la sauce spaghetti par-dessus puis, ajouter le fromage râpé.

Faire gratiné les pâtes au four pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

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

Servir le spaghetti deluxe gratiné accompagné de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** Le fromage râpé et la sauce spaghetti se congèlent.

BANGERS & MASH (SAUCISSES ET PURÉE DE POMMES DE TERRE)

Ce repas comprend :

- Saucisses
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Sauce érable/pommes
- Purée de pommes de terre

INGRÉDIENTS :

Saucisses de porc BBQ (épices, sel), pois verts, PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, beurre, ail, huile de canola, sel, poivre), SAUCE ÉRABLE/POMMES (oignons, sirop d'érable, pommes, consommé de bœuf, base de poulet, fécule de maïs)

ALLERGIES :

Sulfites (saucisses)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ ou le four à 400F.

Griller les saucisses pendant 3 à 5 minutes de chaque côté.

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

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce érable/pommes en remuant.

Servir les saucisses, la purée de pommes de terre, les pois verts et ajouter la sauce érable/pommes.

Déguster!

Note de congélation : Les saucisses et la purée de pommes de terre se congèlent.