

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 16 OCTOBRE 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 !!**

# 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, cassonnade, piment chili, poudre d'oignon et d'ail), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde baseball, vinaigre, moutarde de Dijon, persil, poudre d'oignons, ail, sucre, sel, poivre)), frites (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

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.

# RÔTI DE PORC À L'ÉRABLE, PURÉE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE, CAROTTES NANTAISES

## Ce repas comprend :

- Porc
- Sauce érable
- Purée de carottes/pommes de terre (**en remplacement de la purée de patate douce**)
- Carottes nantaises

## Ingrédients:

Porc (épices, sel, huile de canola), PURÉE (carottes, pommes de terre déshydratées, sel, poivre), SAUCE ÉRABLE (bouillon de poulet, base de poulet, épices à steak de Montréal, sirop d'érable, cassonade, vinaigre, sel, poivre), carottes nantaises

## Allergies :

### Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les carottes. Ajouter de l'huile et vos épices préférées. Cuire les carottes pendant 20 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

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

Dans un petit chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce à l'érable.

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

Servir le porc accompagné de purée et de carottes rôties.

Déguster!

**Note de congélation** : Le porc, la sauce à l'érable et la purée se congèlent.

# RISOTTO AU VIEUX CHEDDAR ET BACON, POIS VERTS ET MAÏS

## Ce repas comprend :

- Risotto
- Sauce risotto
- Pois verts/maïs (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Riz arborio, SAUCE RISOTTO (crème, eau, bacon, base de poulet, vieux cheddar, sel, poivre, fécule de maïs), pois verts, maïs

## Allergies :

Lait (sauce risotto)

## Préparation :

Dans une poêle à rebord haut ou dans un chaudron large à feu moyen, mettre le risotto et ajouter 8 onces d'eau.

Réchauffer le risotto et ajouter de l'eau au besoin jusqu'à ce que le riz soit tendre sous la dent. Ajouter la sauce risotto puis les légumes.

Rectifier l'assaisonnement au besoin

**Note de congélation** : La sauce risotto se congèle.

# CANNELLONIS SAUCE ROSÉE AU PARMESAN ET SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Cannellonis
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

CANNELLONIS (bœuf, porc, pâtes alimentaires, épices, sel, épinards, tomates broyées, jus de tomate, pâte de tomate, basilic, origan, piment chili en flocons, sucre, oignons, sel, poivre, parmesan, crème, fromage mozzarella), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de cidre, miel, épices grecques, sel, poivre, moutarde de Dijon)

## ALLERGIES :

Blé et lait (cannellonis), moutarde (vinaigrette salade verte)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Dans la barquette, déposer les cannellonis. Ajouter la sauce rosée et le fromage mozzarella. Cuire pendant 35 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les cannellonis soient chauds. Vous pouvez vérifier la chaleur interne des cannellonis en piquant la pointe d'un couteau à l'intérieur.

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

Servir et déguster!

**Notes de congélation** : Le fromage mozzarella et la sauce rosée se congèlent.

# PAD THAÏ STYLE GÉNÉRAL TAO

## Ce repas comprend:

- Poulet pané
- Sauce pad thaï
- Nouilles de riz
- Brocoli
- Poivrons

## Ingrédients :

Poulet (farine de blé, lait, œufs, épices), nouilles de riz, SAUCE (eau, ketchup, sauce hoisin, sauce aux huîtres, vinaigre de riz, huile de sésames, féculé de maïs, oignons, ail, huile de canola, gingembre, cassonade), brocoli, poivrons

## Allergies :

Blé, lait et œufs (poulet pané), fruits de mer (sauce pad thaï), blé (nouilles de riz)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet pané et le réchauffer pendant 15 à 20 minutes en le retournant à mi-cuisson.

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

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

Laver le brocoli et les poivrons puis découper le brocoli en fleurons et les poivrons en lanières minces.

Dans une poêle, faire sauter les légumes avec un peu de beurre.

Égoutter les pâtes puis les ajouter à la poêlée de légumes. Ajouter la sauce pad thaï puis le poulet pané

Mélanger

Servir et déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce pad thaï se congèle.