

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 2 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 !!**

## SANDWICH AU POULET PARMIGIANA, SALADE DE ROQUETTE, VINAIGRETTE CITRON/PARMESAN

Ce repas comprend :

- Pains focaccias aux herbes
- Sauce tomate
- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Fromage sandwich
- Roquette
- Vinaigrette citron/pamesan

Ingrédients :

Pains focaccias aux herbes, poulet (farine de blé, chapelure, épices, lait, œufs), SAUCE TOMATE (tomates broyées, jus de tomates, oignons, origan, basilic, huile de canola, sucre), fromage cheddar, roquette, VINAIGRETTE (jus de citron, vinaigre blanc, pamesan, miel, moutarde de Dijon, huile de canola, herbes de Provence)

**Allergies :**

Lait, blé et œufs (poulet pané), lait et moutarde (vinaigrette citron/pamesan), lait (fromage), blé (pains focaccias aux herbes)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, réchauffer le poulet pané pendant 10 à 15 minutes en le retournant à mi-cuisson. Réchauffer légèrement les pains en fin de cuisson du poulet. Ajouter le fromage sur le poulet.

Réchauffer la sauce tomate au four micro-onde.

Sortir la plaque du four puis assembler les sandwichs en ajoutant la sauce tomate.

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette citron/pamesan. Saler et poivrer au goût.

Servir et déguster.

Note de congélation : Les pains, la sauce tomate et le fromage se congèlent.

## HAMBURGER STEAK, SAUCE AU POIVRE, HARICOTS VERTS ET GRATINS DAUPHINOIS

Ce repas comprend :

- Galettes de bœuf
- Gratins dauphinois
- Haricots verts
- Sauce au poivre

Ingrédients :

Bœuf, GRATINS (pommes de terre, crème, parmesan, emmental, cheddar, sel, épices), haricots verts, SAUCE POIVRE (fond de volaille corsé, crème, lait de beurre, levure, sel, glutamate monosodique, fécule de maïs, farine de blé, maïs, betteraves, huile de canola, protéines végétales, oignons, épices, eau)

**Allergies :**

Lait (gratins dauphinois et sauce au poivre), blé (sauce au poivre)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les galettes de bœuf puis ajouter vos épices préférées et les gratins dauphinois.

Cuire les galettes de bœufs pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson et les gratins pendant 30 à 45 minutes.

Dans un petit chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce au poivre 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.

Servir les hamburger steak accompagnés de sauce au poivre, de gratin dauphinois et d'haricots verts.

Déguster!

Note de congélation :

## POUTINE AU POULET POPCORN FAÇON GALVAUDE

Ce repas comprend :

- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Poulet popcorn (GARDER CONGELÉ)
- Pois verts (GARDER CONGELÉ) (décongeler au réfrigérateur avant de faire la recette)
- Sauce poutine
- Fromage poutine

Ingrédients :

Frites (fécule de pommes de terre), poulet (chapelure, lait, œufs, farine de blé, épices), SAUCE POUTINE (base de sauce poutine, fond de volaille (poulet, carottes, oignons, céleris, fines herbes, pâte de tomate), crème), pois verts, fromage skouik

**Allergies :**

**Lait, œufs et blé (poulet popcorn), lait (sauce poutine et fromage skouik)**

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et le poulet popcorn et réchauffer les frites pendant 18 à 22 minutes (et le poulet aussi), en les retournant à mi-cuisson.

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

Dans des bols, déposer les frites puis ajouter le fromage skouik. Ajouter la sauce poutine et les pois verts.

Déguster!

Note de congélation : La sauce poutine et le fromage skouik se congèlent.

## SPAGHETTI SAUCE À LA VIANDE EFFILOCHÉE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce à la viande
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (épaule de porc, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomate, basilic, origan, oignons, carottes, céleris, poivrons, ail, huile de canola, piments chili en flocons, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, origan, moutarde de Dijon, huile de canola, miel)

**ALLERGIES :**

Blé (pâtes alimentaires), sulfites et moutarde (vinaigrette salade verte)

**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 d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de sauce à la viande pendant 15 à 20 minutes.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Sortir le sac de sauce à la viande de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Ajouter la sauce à la viande aux pâtes. Mélanger.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

\*Note de congélation : La sauce à la viande se congèlent.

## SALADE DE CREVETTES ET LÉGUMES, SAUCE TZATZIKI

Ce repas comprend:

- Laitue iceberg
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Poivrons
- Crevettes
- Sauce tzatzíki

**Ingrédients :**

Crevettes (épices grecques), tomates raisins, laitue iceberg, concombre anglais, poivrons, SAUCE TZATZIKI (yaourt nature, crème sûre, concombre, ail, citron, huile de canola, vinaigre blanc, persil, sel, poivre)

**Allergies :**

Lait (sauce tzatzíki), fruits de mer (crevettes)

Préparation :

Laver la laitue iceberg et la découper en morceaux de tailles appropriées pour une salade.

Laver le concombre, les tomates raisins et les poivrons puis, découper le concombre en rondelles, les tomates raisins en 2 et les poivrons en lanières.

Dans un bol, mélanger les légumes et la laitue coupés. Ajouter les crevettes et la sauce tzatziki

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir et déguster!

\*Note de congélation : Les crevettes se congèlent.