

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 23 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

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 !!

CÔTELETTES DE PORC, ORZO CRÉMEUX ET POIS VERTS

Ce repas comprend:

- Côtelettes de porc
- Sauce crémeuse épinards
- Orzo
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Côtelettes de porc, SAUCE (base de poulet, oignons, épinards, pommes de terre déshydratées, sel, poivre, pamesan, crème, féculé de maïs), orzo, pois verts

Allergies :

Lait (sauce crémeuse épinards)

Préparation :

Assaisonner les côtelettes de porc de vos épices préférées. Dans une poêle, saisir les côtelettes avec un peu d'huile et de beurre. Cuire pendant 5 à 7 minutes de chaque côté.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire l'orzo pendant 8 minutes.

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

Égoutter l'orzo puis le remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse aux épinards et les pois verts.

Servir les côtelettes de porc accompagnées de l'orzo.

Déguster!

*Note de congélation : Les côtelettes de porc se congèlent.

MIJOTÉ DE BOULETTES DE VIANDES ET LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Boulettes de viandes

- Pommes de terre rôties
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Sauce au bœuf

Ingrédients :

Boulettes (porc, bœuf, épices, sel), pommes de terre (huile de canola, sel, poivre), haricots verts, SAUCE BŒUF (oignons, consommé de bœuf, base de poulet, moutarde de Dijon, crème, pommes de terre déshydratées, fécule de maïs, sel, poivre)

Allergies :

Moutarde (sauce au bœuf)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les boulettes de viandes et les pommes de terre et les réchauffer pendant 18 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts à sec puis ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût.

Dans des bols, déposer les boulettes, les pommes de terre et les haricots verts puis ajouter la sauce au bœuf.

Déguster!

Note de congélation : Les boulettes de viandes et la sauce au bœuf se congèlent.

SOUS-MARIN AU BŒUF, LÉGUMES, MAYO ÉPICÉE, SALADE DE CHOU

Ce repas comprend :

- Pains sandwichs
- Bœuf émincé
- Mayo épicée
- Poivrons
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Pains baguettes, épaule de bœuf, MAYO (mayonnaise, jus de citron, épices à steak de Montréal), juliennes de carottes, poivrons, chou vert, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, relish, vinaigre blanc, sucre, sel, poivre)

Allergies :

Œufs (mayo épicée et vinaigrette salade de chou), blé (pains sandwichs)

Préparation :

Préchauffer le four à 350F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains sandwichs et les réchauffer pendant quelques minutes.

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

Laver les poivrons et les découper en lanières. Dans une poêle, faire sauter les poivrons avec un peu d'huile. Saler et poivrer au goût.

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

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

Garnir les pains avec le bœuf, les poivrons et la mayo épicée.

Servir les sous-marins accompagnés de salade de chou.

Déguster!

Note de congélation : Le bœuf émincé et les pains sandwichs se congèlent.

SPAGHETTI CLASSIQUE GRATINÉ ET SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce spaghetti
- Fromage mozzarella
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE SPAGHETTI (bœuf, porc, oignons, carottes, céleris, poivrons, huile de canola, huile d'olive, sel, poivre, ail, piments chilis en flocons, basilic, origan, jus de tomates, tomates broyées, pâte de tomate), fromage mozzarella, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de cidre, miel, ail, moutarde de Dijon, origan, basilic, ciboulette, sel, poivre)

ALLERGIES :

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

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Porter un chaudron d'eau à ébullition puis 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 en remuant de temps en temps.

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

Égoutter les pâtes puis les mettre dans un plat allant au four. Ajouter la sauce spaghetti puis le fromage mozzarella puis enfourner pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir le spaghetti gratiné accompagné de salade verte.

Notes de congélation : La sauce spaghetti et le fromage mozzarella se congèlent.

CHAUDRÉE DE CREVETTES, MAÏS ET BACON, MICHE DE PAIN

Ce repas comprend:

- Crevettes
- Juliennes de carottes
- Chaudrée maïs/bacon
- Pains chaudrée

Ingrédients :

CHAUDRÉE (oignons, maïs, bacon, base de poulet, crème, vin blanc, fromage cheddar/Monterey Jack, ail, huile de canola), juliennes de carottes, pains, crevettes

Allergies :

Fruits de mer (crevettes), lait et sulfites (chaudrée maïs/bacon), blé (pains chaudrée)

Préparation :

Dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile, faire sauter les crevettes et les juliennes de carottes. Ajouter vos épices préférées. Ajouter la chaudrée maïs/bacon. Mélanger.

Réchauffer les pains au four micro-ondes.

Servir la chaudrée accompagnée de petit pain.

Déguster!

*Note de congélation : La chaudrée et les pains chaudrée se congèlent.