

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 30

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 !!

STEAK DE PORC, SAUCE CRÉMEUSE AU PARMESAN, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

Ce repas comprend:

- Steak de porc
- Sauce crémeuse au parmesan
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts

Ingrédients :

Longe de porc (épices, sel, poivre), SAUCE (base de poulet, bouillon de poulet, crème, parmesan, sel, poivre, féculé de maïs, vin blanc, ail, huile de canola), PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, ail, huile de canola, beurre), haricots verts

Allergies :

Sulfites et lait (sauce crémeuse parmesan), lait (purée de pommes de terre)

Préparation :

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

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

Servir les steaks de porc accompagnées de purée de pommes de terre, haricots verts et sauce crémeuse au parmesan. Déguster!

***Note de congélation :** Les steak de porc et la purée de pommes de terre se congèlent.

QUESSADILLAS AU POULET TOUT GARNI, CRÈME SÛRE À L'AVOCAT, RIZ MEXICAIN

Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Fromage râpé
- Crème sûre avocat
- Riz mexicain
- Mix quessadillas

Ingrédients:

MIX QUESSA (poulet, sel, poivre, tomates, épices), pâtes tortillas, fromage cheddar/Monterey Jack, CRÈME SÛRE (crème sûre, avocat, coriandre, jus de lime), RIZ (riz étuvé, haricots noirs, maïs, base de poulet, épices cajun)

Allergies :

Soya et lait (fromage râpé), lait (crème sûre avocat)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de mix quessadillas pendant 10 minutes pour le détendre. Attention aux brûlures!

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau.

Retirer le sac de mix quessadillas de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Sur une plaque de cuisson, déposer les pâtes tortilla et les garnir à moitié du mix quessadillas. Ajouter le fromage râpé.

Mettre les quessadillas au four pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir les quessadillas accompagnés de crème sûre à l'avocat et de riz mexicain.
Déguster!

Note de congélation : Les pâtes tortillas et le mix quessadillas se congèlent.

STEAK FRANÇAIS, SAUCE AU POIVRE, GRATINS DAUPHINOIS ET CAROTTES NANTAISES

Ce repas comprend :

- Steak français (GARDER CONGELÉ) (Décongeler au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette)
- Gratins dauphinois (GARDER CONGELÉ)
- Carottes nantaises
- Sauce au poivre

Ingrédients :

Steak français, carottes nantaises, GRATINS (pommes de terre, fromage emmental, parmesan, cheddar, lait, crème, féculé de maïs), SAUCE POIVRE (fond de volaille corsé, crème, lait de beurre, levure, sel, glutamate monosodique, féculé de maïs, farine de blé, maïs, betteraves, huile de canola, protéines végétales, oignons, épices, eau)

Allergies :

Lait (gratins dauphinois et sauce au poivre)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les gratins dauphinois et les cuire pendant 30 à 40 minutes.

Sur la même 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.

Assaisonner les steaks avec vos épices préférées. Dans une grande poêle avec un peu d'huile, cuire les steaks de 3 à 5 minutes de chaque côté. Ajouter un peu de beurre dans la poêle lorsque vous retournez les steaks et napper la viande avec le beurre fondu. Après la cuisson, laisser reposer les steaks pendant quelques minutes.

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

Servir les steaks accompagnés de sauce au poivre, de carottes nantaises et de gratins dauphinois

Déguster!

Note de congélation : La sauce au poivre se congèle.

LINGUINE AUX CREVETTES, SAUCE CAJUN CRÉMEUSE, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce cajun
- Crevettes
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE CAJUN (oignons, céleris, poivrons, maïs, bacon, crème, parmesan, vin blanc, fromage à la crème, épices cajun ail, huile de canola, beurre, base de poulet, bouillon de poulet), crevettes, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, ketchup, miel, poudre d'oignons, sel, de céleri, basilic, origan, sel, poivre)

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte), fruits de mer (crevettes), lait et sulfites (sauce cajun)

PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Dans un autre chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de crevettes pendant 10 minutes. Attention aux brûlures!

Dans un chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse cajun

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce crémeuse cajun et les crevettes.

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

Servir les pâtes sauce crémeuse cajun avec les crevettes et accompagné de salade verte.

Notes de congélation : les crevettes se congèlent

CUISSES DE POULET BBQ, SALADE DE CHOU ET FRITES

Ce repas comprend:

- Cuisses de poulet (GARDER CONGELÉ)
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

Cuisses de poulet (épices), frites (féculé de pommes de terre), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre blanc, sucre, moutarde de Dijon, persil, poudre d'ail et d'oignons, sel, poivre)

Allergies :

Moutarde (vinaigrette salade de chou)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une autre plaque de cuisson, cuire les cuisses de poulet BBQ pendant 25 à 40 minutes.

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson.

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

Servir les cuisses de poulet accompagnées de salade de chou et de frites.

Déguster!

***Note de congélation :**

Les cuisses de poulet se congèlent.