

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 9 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 !!**

# GUÉDILLES DE CREVETTES ET FRITES

Ce repas comprend :

- Pains hot-dogs
- Crevettes (GARDER CONGELÉ) Décongeler au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette
- Laitue iceberg
- Mayo citron/aneth
- Frites (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Pains hot-dogs, crevettes, laitue iceberg, MAYO (mayonnaise, jus de citron, aneth, zeste de citron, poivre, sel), frites (fécule de pommes de terre)

**Allergies :**

**Blé (pains hot-dogs), œufs (mayo citron/aneth), fruits de mer (crevettes)**

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les réchauffer pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson. Ajouter les pains hot-dogs lorsqu'il reste quelques minutes aux gaufrettes.

Laver la laitue iceberg et la ciseler finement. Réserver.

Dans un bol, mélanger les crevettes et la mayo citron/aneth. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

Garnir les pains avec le mélange de crevettes. Ajouter la laitue iceberg ciselée.

Servir les guédilles accompagnées de frites.

Déguster!

Note de congélation : Les pains hot-dogs se congèlent.

# BOL AU PORC BRAISÉ, ORGE PERLÉ, LÉGUMES ET SAUCE AU VIN ROUGE

Ce repas comprend :

- Porc effiloché
- Orge perlé
- Maïs (prendre la moitié, l'autre moitié est pour la recette de pâté chinois)
- Chou-fleur
- Brocolis
- Sauce vin rouge

Ingrédients:

Épaule de porc, orge perlé, maïs, chou-fleur, brocolis, SAUCE VIN ROUGE (vin rouge, vinaigre balsamique, sauce BBQ, féculé de maïs, thym, feuilles de Laurier)

**Allergies :**

**Sulfites (sauce vin rouge)**

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de porc effiloché pendant 10 à 15 minutes.

Dans un petit chaudron, réchauffer la sauce vin rouge en remuant de temps en temps.

Laver le brocoli et le chou-fleur puis les découper en petits fleurons. Dans une poêle, faire sauter les fleurons de légumes avec du beurre. Ajouter le maïs et l'orge perlé. Saler et poivrer au goût.

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

Dans des bols, déposer le mélange d'orge et de légumes. Ajouter le porc effiloché et la sauce au vin rouge.

Déguster!

Note de congélation : Le porc effiloché et la sauce vin rouge se congèlent.

## PIZZA AU POULET ALFREDO ET POMMES DE TERRE RÔTIS

Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Fromage mozzarella
- Poulet
- Sauce Alfredo

- Pommes de terre rôties (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Poulet (épices, sel, poivre), ALFREDO (oignons, crème, bas de poulet, sel, poivre, fécule de maïs, pamesan), pommes de terre (épices), fromage mozzarella)

**Allergies :**

**Laït (fromage mozzarella, sauce Alfredo), Blé (croûtes pizza)**

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza puis garnir avec la sauce Alfredo, le fromage mozzarella puis le poulet. Cuire les pizzas pendant 15 à 20 minutes.

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les cuire pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Servir les pizzas accompagnées de pomme de terre rôties.

Note de congélation : Les croûtes pizza, le fromage mozzarella, la sauce Alfredo et le poulet se congèlent.

## GNOCCHIS, SAUCE AUX COURGES BUTTERNUT ET PARMESAN, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Gnocchis (GARDER CONGELÉ)
- Sauce courge
- Courges/pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Gnocchis (farine de blé, sel, pommes de terre), SAUCE COURGES (courges butternut, oignons, bouillon de poulet, base de poulet, pommes de terre déshydratées, sirop d'érable, féculé de maïs, eau, beurre), courges musquées, pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin rouge, huile de canola, moutarde de Dijon, basilic, origan, miel, sel, poivre)

**ALLERGIES :**

Blé (gnocchis), lait (sauce courge), sulfites et moutarde (vinaigrette salade verte)

**PRÉPARATION :**

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les gnocchis pendant 3 à 5 minutes (les gnocchis cuits flotteront à la surface de l'eau)

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de sauce à la courge 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. Ajouter la sauce aux courges puis bien mélanger. Ajouter les courges et les pois verts. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

\*Note de congélation : La sauce à la courge se congèle.

## PÂTÉ CHINOIS CLASSIQUE ET SALADE DE CHOU

Ce repas comprend:

- Mix viandes pâté chinois
- Maïs (GARDER CONGELÉ) (prendre la moitié, l'autre moitié est pour la recette de porc)
- Purée de pommes de terre
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients :

MIX (bœuf, porc, oignons, consommé de bœuf, épices à steak de Montréal), maïs, PURÉE (pommes de terre déshydratées, beurre, ail, crème, huile de

canola), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, vinaigre blanc, sucre, relish, poudre d'oignons, sel, poivre)

**Allergies :**

**Lait (purée de pommes de terre), œufs (vinaigrette salade de chou)**

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Dans un plat allant au four, mettre le mélange de viande pâté chinois, ajouter le maïs puis la purée de pommes de terre.

Réchauffer le pâté chinois pendant 20 à 40 minutes.

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

Servir et déguster!

\*Note de congélation : Le mix de viandes et la purée de pommes de terre se congèlent.