

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 13 NOVEMBRE 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 !!

SALADE AU SAUMON FAÇON NIÇOISE

Ce repas comprend:

- Laitue romaine
- Vinaigrette salade niçoise
- Radis
- Œufs cuits durs
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Saumon

Ingrédients :

Laitue romaine, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre, huile de canola, poudre d'ail), radis, œufs, haricots verts, saumon atlantique (sel, poivre)

Allergies :

Sulfites et moutarde (vinaigrette salade niçoise), poisson (saumon)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le saumon et le réchauffer pendant 10 à 15 minutes.

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts à sec. Refroidir et réserver.

Laver la laitue romaine et la couper en morceaux appropriés pour une salade.

Ajouter les haricots verts refroidi.

Couper les œufs cuits durs en petits quartiers et ajouter à la salade.

Ajouter la vinaigrette. Saler et poivrer au goût

Servir la salade niçoise avec le saumon.

Déguster!

***Note de congélation :** Le saumon se congèle.

POULET AU BEURRE, RIZ BASMATI, HARICOTS VERTS, PAINS NAANS

Ce repas comprend :

- Poulet
- Sauce au beurre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Riz basmati
- Pains naans

Ingrédients:

Poulet (sel, poivre), SAUCE BEURRE (lait de coco, crème, oignons, ail, huile de canola, gingembre, poivrons rouges grillés, tomates broyées, cari jaune, Garam masala, cumin, cannelle, légumes déshydratés, beurre, base de poulet), riz basmati, haricots verts, pains naans

Allergies :

Lait (sauce au beurre), blé (pains naans)

Préparation :

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

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

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

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts à sec. Ajouter un peu de beurre lorsque les haricots verts auront craché leur eau. Saler et poivrer au goût.

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

Servir le poulet avec le riz et les haricots verts. Ajouter la sauce au beurre. Servir avec les pains naans (vous pouvez les servir chauds ou froids).

Déguster!

Note de congélation : Le poulet, la sauce au beurre et les pains naans se congèlent.

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 choux)

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.

SOUS-MARIN AUX BOULETTES DE VIANDES, SAUCE MARINA, FROMAGE, POMMES DE TERRE RÔTIES

Ce repas comprend :

- Pains sandwichs
- Boulettes de viandes
- Sauce marinara
- Fromage sandwich
- Pommes de terre rôties

Ingrédients:

Pain baguette, BOULETTES (porc, bœuf, épices, sel, farine de blé, œufs), SAUCE MARINARA (tomates broyées, basilic, origan, ail, huile de canola, oignons, poudre d'oignons et d'ail, piment chili, sucre, sel, poivre), fromage cheddar, pommes de terre (poudre d'ail et d'oignon, paprika, sel, poivre, herbes de Provence)

Allergies :

Blé et œufs (boulettes de viandes), lait (fromage sandwich), blé (pains sandwichs)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Dans une poêle chaude, faire sauter les boulettes de viandes avec un peu d'huile et de beurre.

Couper les pains puis les garnir avec les boulettes, la sauce marina et ajouter le fromage. Mettre les sandwichs au four quelques minutes pour réchauffer la sauce et faire fondre le fromage.

Servir les sandwichs accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

Note de congélation : Les boulettes de viandes, la sauce marina, le fromage et les pains se congèlent.

CASSEROLE DE TORTELLINIS AU FROMAGE GRATINÉ, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Tortellinis au fromage (GARDER CONGELÉ)
- Sauce rosée
- Fromage râpé
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

TORTELLINIS (farine de blé, œufs, fromage, épices), SAUCE ROSÉE (tomates broyées, pâte de tomates, oignons, origan, basilic, crème, piments chili, ail, huile de canola), fromage cheddar/Monterey Jack, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, miel, ciboulette, sel, poivre, huile de canola)

Allergies :

Moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte), blé, lait et œufs (tortellinis au fromage)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les tortellinis pendant 6 minutes environ.

Égoutter les tortellinis et les déposer dans un plat allant au four. Ajouter la sauce rosée et mélanger. Ajouter le fromage râpé.

Mettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

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

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce rosée et le fromage râpé se congèlent.