

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 6 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 !!

SAUTÉ ASIATIQUE, ESCALOPES DE PORC ET LÉGUMES

Ce repas comprend:

- Nouilles de riz
- Sauce asiatique
- Escalopes de porc
- Poivrons
- Juliennes de carottes

Ingrédients :

Côtelettes de porc, SAUCE (sauce soya, cassonade, sauce teriyaki, gingembre, vinaigre de riz, base de poulet, piments, fécule de maïs), poivrons, carottes, nouilles de riz

Allergies :

Blé (nouilles de riz), soya (sauce asiatique)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les côtelettes de porc et ajouter vos épices préférées. Cuire les côtelettes pendant 10 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver les poivrons et les découper en lanières.

Dans une poêle, faire sauter les lanières de poivrons et les juliennes de carottes. Ajouter la sauce asiatique.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles de riz pendant 3 à 4 minutes.

Égoutter les nouilles et les mettre dans la poêle.

Servir le sauté et les côtelettes de porc.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce asiatique se congèle.

POULET CHASSEUR

Ce repas comprend :

- Poulet chasseur
- Nouilles aux œufs
- Brocolis

Ingrédients:

POULET CHASSEUR (poitrine de poulet, base de poulet, bouillon de poulet, champignons, oignons, estragon, vin blanc, crème, tomates broyées, sauce soya, fécule de maïs), nouilles aux œufs, brocolis

Allergies :

Sulfites, lait et soya (poulet chasseur), blé (nouilles aux œufs)

Préparation :

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

Laver les brocolis et les découper en fleurons. Dans une poêle avec un peu de beurre, faire sauter les fleurons de brocoli. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter puis remettre dans le même chaudron. Saler et poivrer au goût puis ajouter un peu de beurre.

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

Servir le poulet chasseur accompagné de nouilles de riz et de brocolis.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet chasseur se congèle.

BOULETTES DE VIANDES À LA SUÉDOISE

Ce repas comprend :

- Boulettes de viandes
- Sauce suédoise
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Boulettes de viandes (porc, bœuf, épices, sel), SAUCE (consommé de bœuf, base de poulet, sauce soya, moutarde de Dijon, pommes de terre déshydratées, cassonade, fécule de maïs, sel, poivre), PURÉE (pommes de terre déshydratées, ail, huile de canola, crème, sel, poivre), haricots verts

Allergies :

Blé et œufs (boulettes de viandes), moutarde et soya (sauce), lait (purée de pommes de terre)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les boulettes de viandes et les cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

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

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts. Une fois l'eau de végétation évaporée, ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir la purée de pommes de terre et les boulettes accompagnées d'haricots verts. Ajouter la sauce.

Déguster!

Note de congélation : Les boulettes de viandes, la sauce et la purée de pommes de terre se congèlent.

ASSIETTE DE FISH & CHIPS

Ce repas comprend :

- Poisson pané (GARDER CONGELÉ)
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

Ingrédients:

Filet de sole (lait, farine de blé, œufs et épices), frites (féculé de pommes de terre), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, moutarde de Dijon, sucre, persil, vinaigre blanc, sel, poivre)

Allergies :

Poisson (poisson pané), moutarde (vinaigrette salade de chou)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poisson pané et les frites et les réchauffer pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson.

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

Servir le poisson pané accompagné de frites et de salade de chou.

Déguster!

Note de congélation :

PÂTES CARBONARA ET POIS VERTS, SALADE VERTE

Ce repas comprend:

- Pâtes alimentaires
- Sauce carbonara
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE (oignons, bacon, ail, huile de canola, vin blanc, crème, base de poulet, bouillon de poulet, fécule de maïs, sel, poivre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (miel, moutarde de Dijon, huile de canola, sel, poivre, vinaigre de cidre)

Allergies :

Moutarde (vinaigrette salade verte), sulfites et lait (sauce carbonara)

Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 8 à 10 minutes.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce carbonara et les pois verts. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce carbonara se congèle.