

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 1<sup>ER</sup> JANVIER 2024

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 !!**

# BURGER DE POULET CROUSTILLANT ALL DRESSED, FRITES

## Ce repas comprend :

- Pains burgers
- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Laitue iceberg/tomate
- Sauce Ranch
- Fromage en tranches
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## INGRÉDIENTS :

Pains burgers briochés, fromage cheddar, poitrine de poulet (farine de blé, œufs, lait, épices, sel), laitue iceberg, tomate, SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, ail, poudre d'oignons, aneth, ciboulette, vinaigre blanc, sel, poivre, ail, huile de canola), frites (fécule de pommes de terre)

## ALLERGIES :

BLÉ ET LAIT (PAINS BURGERS), ŒUFS, BLÉ ET LAIT (POULET CROUSTILLANT), ŒUFS ET LAIT (SAUCE RANCH)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet croustillant et le cuire pendant 18 à 22 minutes en le retournant à mi-cuisson.

Ajouter les tranches de fromage lorsqu'il reste quelques minutes à la cuisson du poulet.

Sur une autre plaque de cuisson, réchauffer les frites pendant 18 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson. En fin de cuisson, ajouter les pains sur la plaque de cuisson pour les réchauffer pendant quelques minutes.

Laver la laitue iceberg et la tomate puis couper la laitue en morceaux appropriés pour les burgers et la tomate en rondelles.

Assembler les burgers avec la laitue et les rondelles de tomates. Ajouter la sauce Ranch.

Servir les burgers accompagnés de frites.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pains burgers et le fromage se congèlent.

# SAUMON RÔTI, SAUCE CRÉMEUSE À L'AIL ET ÉPINARDS, POMMES DE TERRE RÔTIES ET HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Saumon
- Sauce crémeuse épinards/ail
- Pommes de terre rôties (GARDER CONGELÉ)
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients:

Saumon atlantique (sel, poivre), SAUCE CRÉMEUSE (vin blanc, crème, bouillon de volaille, base de poulet, épinards, parmesan, fécule de maïs), pommes de terre (épices), haricots verts

## Allergies :

Lait , sulfites et blé (sauce crémeuse épinards), poisson (saumon)

## 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 un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de saumon pendant 15 minutes.

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce crémeuse épinards 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. Réserver.

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

Servir le saumon accompagné de la sauce crémeuse, de pommes de terre et d'haricots verts.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Le saumon et la sauce crémeuse épinards se congèlent.

# PÂTES AUX FRUITS DE MER, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce aux fruits de mer
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients :

Pâtes alimentaires, SAUCE FDM (basa, pétoncles, simili crabe, crevettes, carottes, oignons, céleris, crème, bouillon de volaille, beurre, farine), pois verts, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin blanc, estragon, ciboulette, moutarde de Dijon, miel)

## Allergies :

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

## Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de sauce aux fruits de mer.

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. Sortir le sac de sauce aux fruits de mer de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures) puis ajouter la sauce dans le chaudron de pâtes. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

## Note de congélation :

# ENCHILADAS AU POULET ET FROMAGE, SAUCE TOMATES, CRÈME SÛRE AVOCAT ET RIZ AUX LÉGUMES

Ce repas comprend:

- Mix enchiladas
- Pâtes tortilla
- Riz mexicain
- Sauce tomates
- Crème sûre avocat

## **Ingrédients :**

MIX ENCHILADAS (haricots noirs, poulet, oignons, poivrons, tomates en dés, poudre chili), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, piments chilis en flocons, cumin, ail, oignons, épices tex-mex, origan, sel, poivre), riz étuvé (base de poulet, poudre de chili), CRÈME SÛRE (crème sûre, avocats, lime)

## **Allergies :**

Blé (pâtes tortillas), lait (crème sûre avocat)

## **Préparation :**

Préchauffer le four à 425F.

Séparer le mix enchiladas dans les tortilla et faire des rouleaux avec les pâtes tortilla farcies. Déposer les rouleaux dans un plat à rebord élevé allant au four. Ajouter la sauce tomates.

Enfourner les enchiladas pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les enchiladas soient chauds. Vous pouvez piquer la pointe d'un couteau à l'intérieur pour vérifier la chaleur interne.

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

Sortir les enchiladas du four et les servir accompagnés de crème sûre à l'avocat et de riz.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pâtes tortilla, la sauce tomates et le mix enchiladas se congèlent.

# SAUTÉ DE NOUILLES, ESCALOPPES DE PORC, POIVRONS

## Ce repas comprend :

- Nouilles ramen ou nouilles de riz (vous n'aurez pas besoin des sachets d'épices inclus dans les sacs de nouilles)
- Sauce asiatique
- Porc
- Poivrons
- Juliennes de carottes

## INGRÉDIENTS :

Nouilles ramen, SAUCE ASIATIQUE (sauce miel et ail, cassonade, fécule de maïs, sauce soya, vinaigre de riz, huile de sésame), escalopes de porc (sauce soya, sauce teriyaki, sésames) poivrons, carottes

## ALLERGIES :

Soya (sauce asiatique et porc)

## PRÉPARATION :

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

Laver les poivrons et les couper en lanières minces.

Égoutter les nouilles ramen (ou nouilles de riz). Réserver.

Sortir les escalopes de porc du sac puis les couper en tranches minces sur la largeur.

Dans une poêle, faire sauter les tranches de porc dans un peu d'huile. Ajouter la sauce pour le sauté puis les poivrons coupés et les juliennes de carottes. Ajouter les nouilles. Mélanger

Servir et déguster!

**\*Notes de congélation** : Le porc et la sauce asiatique se congèlent.