

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 8 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 !!**

# SANDWICH AU POULET, FROMAGE SUISSE, MAYO PESTO, FRITES

## Ce repas comprend :

- Pains sandwichs
- Poulet
- Fromage suisse
- Mayo pesto
- Tomate
- Roquette
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## INGRÉDIENTS :

Pains focaccias aux herbes, poulet (sel, poivre, épices), fromage suisse, MAYO PESTO (mayonnaise, basilic, parmesan, sel, huile de canola), frites (fécule de pommes de terre), tomate, roquette

## ALLERGIES :

Lait (fromage suisse), œufs (mayo pesto), blé (pains focaccias aux herbes)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les réchauffer pendant 15 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laver la tomate et la couper en rondelles.

Assembler les sandwichs avec le poulet et le fromage brie. Enfourner quelques minutes jusqu'à ce que le poulet soit chaud et que le fromage soit légèrement fondu. Sortir les sandwichs du four et garnir avec la mayo pesto, les rondelles de tomates et la roquette.

Servir les sandwichs accompagnés de frites.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pains sandwichs, le fromage suisse et le poulet se congèlent.

# BOL BURRITOS

## Ce repas comprend :

- Riz aux épices
- Mix burritos
- Crème sûre lime
- Chips de maïs
- Fromage râpé

## Ingrédients:

MIX BURRITOS (bœuf, porc, maïs, oignons, poivrons, épices cajun, poudre chili), riz (sel, poudre de chili, base de poulet), CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, ciboulette, cumin, sel, poivre), chips de maïs, fromage cheddar/Monterey Jack

## Allergies :

Lait et soya (fromage râpé), lait (crème sûre lime), blé (chips de maïs)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de mix burritos 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.

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

Servir le riz dans des bols. Ajouter le mix burritos puis le fromage râpé. Servir accompagné de crème sûre à la lime et de chips de maïs.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Le mix burritos et le fromage râpé se congèlent.

# TORTELLINIS À LA VIANDE ET FROMAGE, SAUCE ROSÉE AU PARMESAN, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Tortellinis (GARDER CONGELÉ)
- Sauce rosée au parmesan
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients :

Tortellinis (porc, bœuf, farine de blé, lait, épices), SAUCE ROSÉE (huile de canola, origan, basilique, persil, piment chili en flocons, oignons, ail, jus de tomates, tomates en dés, sucre, vin blanc, bouillon de poulet, crème, beurre, farine, parmesan), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin rouge, miel, moutarde de Dijon, épices italiennes, ail, oignons)

## Allergies :

Blé, œufs et lait (tortellinis), lait et sulfites (sauce rosée au parmesan), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte)

## Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les tortellinis pendant 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

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

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

Égoutter les tortellinis et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce rosée au parmesan. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les tortellinis accompagnés de salade verte.

Déguster!

**Note de congélation :** La sauce rosée au parmesan se congèle.

## BOL DE POULET À LA GRECQUE

**Ce repas comprend:**

- Couscous
- Poulet grec
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Vinaigrette grecque
- Poivrons

**Ingrédients :**

Poulet (épices grecques, sel, poivre), VINAIGRETTE GRECQUE (mayonnaise, yaourt nature, jus de citron, épices grecques, origan, ail, huile de canola, miel, sel, poivre), tomates raisins, concombre anglais, couscous, poivrons

**Allergies :**

Lait et œufs (vinaigrette grecque)

**Préparation :**

Ce plat se sert froid mais vous pouvez le servir chaud sans problème.

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût.

Laver le concombre anglais, les tomates raisins et les poivrons puis couper les tomates en 2, les poivrons en lanières et le concombre en rondelles.

Dans des bols, servir le couscous et le poulet. Ajouter les légumes coupés puis la vinaigrette grecque.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le poulet se congèle.

# LONGE DE PORC, SAUCE À L'ÉRABLE ET MOUTARDE, PURÉE DE PATATES DOUCES ET HARICOTS VERTS

**Ce repas comprend :**

- Porc
- Purée de patates douces
- Sauce érable/moutarde
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## **INGRÉDIENTS :**

Longe de porc Québec (sel, poivre, épices), SAUCE ÉRABLE (sirop d'érable, moutarde de Dijon, bouillon de volaille, base de poulet, fécule de maïs), PURÉE (patates douces, pommes de terre déshydratées, crème, ail, huile de canola, beurre), haricots verts

## **ALLERGIES :**

Lait (purée de patates douces), moutarde (sauce érable/moutarde)

## **PRÉPARATION :**

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de porc pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez également cuire le porc à la poêle ou au four.

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la purée de patates douces en remuant de temps en temps.

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

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts à sec puis, lorsque les haricots ont perdu leur eau ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer. Réserver.

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

Servir le porc accompagné de sauce érable/moutarde, de purée de patates douces de d'haricots verts.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Le porc, la purée de patates douces et la sauce érable/moutarde se congèlent.