

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 15 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

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 !!

CIABATTA AU BŒUF ÉMINCÉ, MAYO CHIPOTLÉ, FROMAGE SUISSE, POIVRONS ET POMMES DE TERRE RÔTIÉS

Ce repas comprend :

- Pains sandwichs
- Bœuf émincé
- Fromage suisse
- Mayo sandwich
- Pommes de terre rôties
- Poivrons rouges

INGRÉDIENTS :

Pains ciabatta, BŒUF (épaule de bœuf, poivrons, sucre, sel, épices), MAYO (mayonnaise, épices à steak de Montréal), fromage suisse, pommes de terre (sel, poudre d'ail, poudre d'oignons, paprika, herbes de Provence, ciboulette, fines herbes Italiennes), poivrons

ALLERGIES :

Blé (pains sandwichs), œufs (mayo sandwich), lait (fromage suisse)

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 bœuf émincé pendant 15 minutes.

Laver les poivrons et les couper en lanières puis, dans une poêle avec de l'huile, faire sauter les lanières de poivrons. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Réchauffer les pains au four pendant quelques minutes.

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

Garnir les pains avec le bœuf et les lanières de poivrons. Ajouter le fromage suisse puis remettre au four quelques minutes.

Garnir les sandwichs avec la mayo chipotlé et servir accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

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

NACHOS REPAS

Ce repas comprend :

- Chips de maïs
- Fromage râpé
- Mix nachos
- Crème sûre avocat

Ingrédients:

MIX NACHOS (bœuf, oignons, tomates en dés, haricots noirs, maïs, poudre de chili, sel, poivre, piments chili en flocons), CRÈME SÛRE (crème sûre, lime, avocat, sel, poivre), chips de maïs, fromage Monterey Jack/cheddar

Allergies :

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

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer, de façon uniforme, les chips de maïs et ajouter le mix nachos de façon uniforme sur les chips de maïs également. Ajouter le fromage râpé.

Mettre au four pendant 10 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le nacho soit chaud et que le fromage soit fondu.

Servir le nacho accompagné de crème sûre à l'avocat.

Déguster!

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

POULET PARMIGIANA, SAUCE TOMATES, MOZZARELLA, BROCOLI ET NOUILLES AUX ŒUFS

Ce repas comprend :

- Poulet pané (GARDER CONGELÉ)
- Sauce tomates
- Fromage mozzarella
- Nouilles aux œufs
- Brocolis

Ingrédients :

Poulet pané (poitrine de poulet, farine de blé, œufs, épices, sel), SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, ail, huile de canola, origan, basilic, sel, poivre), fromage mozzarella, nouilles aux œufs, brocolis

Allergies :

Blé, œufs et lait (poulet pané), lait (fromage mozzarella), blé et œufs (nouilles aux œufs)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet pané et le cuire pendant 15 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et croustillant. Lorsqu'il reste quelques minutes de cuisson, ajouter la sauce tomates sur les escalopes de poulet et surmonter de fromage mozzarella.

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

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

Servir le poulet accompagné de brocolis et de nouilles aux œufs.

Déguster!

Note de congélation : La sauce tomates et le fromage mozzarella se congèlent.

SALADE DE POULET BUFFALO

Ce repas comprend:

- Poulet Buffalo
- Laitue iceberg
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Sauce Ranch
- Poivrons

Ingrédients :

Poulet (beurre, cassonade, vinaigre de cidre, sauce Red Hot), laitue iceberg, tomates raisins, concombre anglais, SAUCE RANCH (mayonnaise, crème sûre, ail, huile de canola, poudre d'oignons, aneth, ciboulette, sel, poivre, jus de citron)

Allergies :

Lait et œufs (sauce Ranch), lait (poulet Buffalo)

Préparation :

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

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

Laver les tomates, les poivrons et le concombre puis découper les tomates en deux, les poivrons en lanières et le concombre en rondelles. Réserver.

Dans un bol, mélanger la laitue, les tomates et les concombres puis ajouter une partie de la sauce Ranch. Saler et poivrer au goût.

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

Servir la salade dans des bols et surmonter de poulet Buffalo de légumes et (vous pouvez ajouter plus de sauce Buffalo sur le poulet une fois servi) et ajouter le reste de la sauce Ranch sur le poulet.

Déguster!

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

PAELLA AUX CREVETTES ET CHORIZO

Ce repas comprend :

- Paella
- Riz aux épices
- Pois verts/maïs (GARDER CONGELÉ)

INGRÉDIENTS :

PAELLA (chorizo, crevettes, poivrons, oignons, base de poulet, bouillon de volaille, safran, jus de citron), riz étuvé (safran, base de poulet), pois verts, maïs

ALLERGIES :

Fruits de mer (paëlla)

PRÉPARATION :

Dans une grande poêle, faire sauter le mélange de paëlla. Ajouter les pois verts/maïs. Ajouter le riz puis un peu d'eau. Mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Une fois la paëlla réchauffer, servir dans des bols.

Déguster!

***Notes de congélation :** La paëlla se congèle.