

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 29 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 !!**

# PARMENTIER DE BŒUF ET SMOKED MEAT, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Mix parmentier
- Purée de pommes de terre
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)

## INGRÉDIENTS :

MIX PARMENTIER (bœuf, smoked meat de boeuf, oignons céleris, carottes, bacon, vin rouge, base de bœuf, fécule de maïs, bouillon de bœuf, sel, poivre), PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, ail, huile de canola, beurre), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin blanc, ciboulette, estragon, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre)

## ALLERGIES :

Sulfites (parmentier, vinaigrette salade verte), lait (purée de pommes de terre), moutarde (vinaigrette salade verte)

## Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le mix parmentier pendant 10 minutes pour le détendre.

Au four micro-ondes, réchauffer la purée de pommes de terre quelques minutes pour la détendre.

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

Mettre le mix parmentier dans un plat allant au four. Ajouter les pois verts et la purée de pommes de terre de façon uniforme (un après l'autre).

Mettre au four pendant 15 à 20 minutes.

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

Servir le parmentier de bœuf accompagné de salade verte

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le mix parmentier et la purée de pommes de terre se congèlent.

## TACOS DE PULLED PORK TOUT GARNI, SALADE DE MAÏS ET TOMATES, VINAIGRETTE CRÉMEUSE À L'ANETH

**Ce repas comprend :**

- Pâtes tortillas
- Porc effiloché
- Laitue iceberg/tomate (prendre la moitié, l'autre est pour le burger de poulet croustillant)
- Crème sûre lime
- Maïs (GARDER CONGELÉ)
- Tomates raisins
- Vinaigrette crémeuse à l'aneth

**Ingrédients:**

Pâtes tortillas de maïs, porc effiloché, laitue iceberg, tomate, CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, cumin, coriandre, sel, poivre), maïs en grains, tomates raisins, VINAIGRETTE (mayonnaise, aneth, vinaigre blanc, ail, huile de canola, sel, poivre)

**Allergies :**

Lait (crème sûre lime), œufs (vinaigrette aneth), blé (tortillas de maïs)

**Préparation :**

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

Réchauffer les tortillas au four micro-ondes jusqu'à ce qu'ils soient malléables.

Laver la laitue iceberg et la tomate de serre puis ciseler la laitue et couper la tomate de serre en cubes. Réserver.

Laver les tomates raisins et les couper en deux.

Dans un bol, mélanger les tomates raisins et le maïs. Ajouter la vinaigrette crémeuse à l'aneth. Saler et poivrer au goût.

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

Garnir les tortillas de maïs avec le porc effiloché, la laitue ciselée et les dés de tomates. Ajouter la crème sûre à la lime. Servir les tacos accompagnés de salade de maïs/tomates.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : Les pâtes tortillas et le porc effiloché se congèlent.

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

**Ce repas comprend :**

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

### **Ingrédients :**

Poulet, SAUCE AU BEURRE (oignons, ail, gingembre, lait de coco, tomates broyées, poivrons rouges rôtis, sel, cari jaune, poudre d'ail et d'oignons, garam masala, cumin, paprika, beurre, eau), haricots verts, pains naans, riz basmati

### **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 la sauce au beurre en remuant de temps en temps.

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

Réchauffer les pains naans au four micro-ondes.

Dans une poêle, faire sauter les haricots verts à sec. Lorsqu'ils ont rejeté leur eau, ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir le riz basmati avec le poulet puis ajouter la sauce au beurre. Accompagner le poulet avec les haricots verts et les pains naans.

Déguster!

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

# BURGER DE POULET CROUSTILLANT TOUT GARNI, FRITES DE PATATES DOUCES

## Ce repas comprend:

- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Frites de patates douces (GARDER CONGELÉ)
- Pains burgers
- Laitue iceberg/tomate (prendre la moitié, l'autre est pour la recette de tacos de porc effiloché)
- Mayo épices Mtl
- Fromage en tranches

## Ingrédients :

Poulet croustillant (farine de blé, œufs, lait, épices, sel), MAYO (mayonnaise, épices à steak de Montréal), pains burgers briochés, laitue iceberg, tomate, fromage cheddar, frites (féculé de pommes de terre)

## Allergies :

Œufs (mayo épices Mtl), blé, oeufs et lait (pains burgers), lait (fromage en tranche)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet croustillant et le cuire pendant 20 minutes en le retournant à mi-cuisson. Vous pouvez vérifier la cuisson du poulet en coupant au centre d'un morceau avec un couteau. 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 et la tomate puis ciseler la laitue et couper la tomate en rondelles.

Assembler les burgers avec la laitue et les rondelles de tomates. Ajouter de la mayo aux épices Mtl. Servir les burgers accompagnés de frites

Déguster!

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

# SAUTÉ DE CREVETTES, NOUILLES ET LÉGUMES

## Ce repas comprend :

- Nouilles ramen
- Crevettes
- Sauce asiatique
- Brocolis/poivrons

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE (bouillon de poulet, base de poulet, sauce soya, huile de sésames, vinaigre de riz, sucre, cassonade, fécule de maïs, carottes, oignons, céleris), crevettes, brocoli, poivrons

## ALLERGIES :

Blé (nouilles ramen), fruits de mer (crevettes), soya (sauce asiatique)

## PRÉPARATION :

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

Laver les brocolis et les poivrons et découper le brocoli en petits fleurons et les poivrons en lanières.

Dans une grande poêle, faire sauter les brocolis d'abord pendant quelques minutes. Ajouter les crevettes puis les lanières de poivrons.

Égoutter les ramen et les mettre les nouilles dans le sauté. Ajouter la sauce.

(Astuce : vous pouvez ajouter une bonne cuillère à soupe de beurre d'arachides pour rendre le sauté plus crémeux)

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** La sauce asiatique et les crevettes se congèlent.