

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 5 FÉVRIER 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 !!**

# GRILLED CHEESE AUX TROIS FROMAGES, POTAGE PARMENTIER AU BACON

## Ce repas comprend :

- Pain tranché
- Fromages
- Potage parmentier au bacon

## INGRÉDIENTS :

Pain blanc, fromage suisse, fromage cheddar, POTAGE (pommes de terre, bacon, poireaux, oignons, base de poulet, fromage cheddar, sel, poivre, crème)

## ALLERGIES :

Blé (pain tranché), lait (potage parmentier et fromages)

## Préparation :

Assembler les grilled cheese en mettant 1 tranches de chaque fromage à l'intérieur (3 tranches au total).

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer le potage parmentier au bacon en remuant de temps en temps. Si le potage est trop épais, vous pouvez le délayer avec du lait, de la crème ou de l'eau sans problème puis rectifier l'assaisonnement au besoin.

Cuire les grilled cheese à la poêle avec du beurre. Cuire de quelques minutes chaque côté jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant et que le fromage soit fondu.

Servir les grilled cheese accompagnés de potage parmentier au bacon.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le pain tranché, les fromages et le potage parmentier se congèlent.

# POULET PANÉ, SAUCE AU MAÏS, HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE RÔTIES

## Ce repas comprend :

- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Pommes de terre rôties
- Sauce au maïs

## Ingrédients:

Poulet croustillant (farine de blé, œufs, lait, épices, sel), SAUCE MAÏS (maïs, oignons, vin blanc, thym, crème, base de poulet, sel, poivre), haricots verts, pommes de terre (huile de canola, épices cajun)

## Allergies :

Lait et sulfites (sauce au maïs), blé, œufs et lait (poulet croustillant)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet croustillant et le cuire pendant 18 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson. Vous pouvez vérifier la cuisson du poulet en coupant au centre d'un morceau avec un couteau.

Sur une autre plaque de cuisson, réchauffer les pommes de terre rôties pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

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

Servir le poulet croustillant et ajouter la sauce au maïs. Servir accompagner d'haricots verts et de pommes de terre rôties.

Déguster!

**\*Notes de congélation** : La sauce au maïs se congèle.

# RIZ FRIT AU BŒUF ET LÉGUMES

## Ce repas comprend :

- Riz
- Bœuf émincé
- Sauce coréenne
- Brocoli/poivron
- Juliennes de carottes

## Ingrédients :

Pointe de surlonge de bœuf, riz étuvé, brocoli, poivron, SAUCE (sauce soya, vinaigre de riz, sauce Red Hot, cassonade, sucre, fécule de maïs), carottes

## Allergies :

Soya (sauce coréenne)

## Préparation :

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

Laver la courgette, le brocoli et le poivron puis couper la courgette en rondelles, le brocoli en petits fleurons et le poivron en lanières.

Dans une poêle, faire sauter les légumes coupés et les juliennes de carottes avec un peu de beurre. Ajouter le riz et mélanger.

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

Ajouter la sauce et mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Déguster!

**Note de congélation :** Le bœuf émincé et la sauce se congèlent.

# POUTINE GALVAUDE

## Ce repas comprend:

- Poulet
- Sauce poutine
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Fromage skouik

## Ingrédients :

Poulet (sel, poivre), SAUCE POUTINE (poulet, carottes, oignons, céleris, pâte de tomates, eau, base de sauce poutine, crème, légumes déshydratées, farine de blé, fécule de maïs, caramel), pois verts, frites (fécule de pommes de terre), fromage en grains

## Allergies :

Lait (fromage skouik et sauce poutine)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 17 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

Réchauffer les pois verts au four micro-ondes.

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

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

Servir les frites dans des bols, ajouter le fromage skouik et la sauce poutine. Ajouter le poulet et les pois verts.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce poutine, le poulet et le fromage skouik se congèlent.

# TORTELLINIS AU FROMAGE, SAUCE ALFREDO, CHOU-FLEUR, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Tortellinis au fromage (GARDER CONGELÉ)
- Sauce Alfredo
- Chou-fleur
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Tortellinis au fromage (emmental, parmesan, lait, farine de blé, œufs, épices, sel), SAUCE ALFREDO (base de poulet, crème, oignons, vin blanc, sel, poivre, parmesan, fécule de maïs), chou-fleur, laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre de vin blanc, huile de canola, moutarde de Dijon, miel, épices à steak de Mtl)

## ALLERGIES :

Blé, lait et œufs (tortellinis au fromage), sulfites et lait (sauce Alfredo), 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 Alfredo en remuant de temps en temps.

Laver le chou-fleur et le découper en petits fleurons. Faire sauter les fleurons dans une poêle avec un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Égoutter les tortellinis et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce Alfredo et les fleurons de chou-fleur. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les tortellinis accompagnés de salade verte.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** La sauce Alfredo se congèle.