

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 19 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

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 !!

SAUMON, SAUCE BACON ET MAÏS, BROCOLIS ET POMMES DE TERRE

Ce repas comprend :

- Saumon
- Sauce maïs/bacon
- Brocoli
- Pommes de terre rôties

INGRÉDIENTS :

Saumon atlantique (sel, poivre), SAUCE (maïs, bacon, eau, vin blanc, crème, ail huile de canola, épices cajun), brocolis, pommes de terre (épices grecques)

ALLERGIES :

Poisson (saumon), lait et sulfites (sauce bacon/maïs)

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 à 20 minutes.

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

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Faire sauter les fleurons dans une poêle avec du beurre et un peu d'huile. 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 sauce maïs/bacon, de brocolis et de pommes de terre.

Déguster!

*Note de congélation : Le saumon et la sauce maïs/bacon se congèlent.

HOT CHICKEN WESTERN, SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Pains focaccias aux herbes

- Pois verts (GARDER CONGELÉ) (décongeler au réfrigérateur 24 heures avant la recette)
- Laitue romaine
- Sauce César
- Croutons
- Sauce au poivre

Ingrédients :

Poulet (épices cajun), pois verts, pains focaccias aux herbes, laitue romaine, croutons, SAUCE HOT CHICKEN (poulet, carottes, oignons, céleris, pâte de tomates, eau, base de sauce au poivre, crème, légumes déshydratés, farine de blé, féculé de maïs, caramel), SAUCE CÉSAR (mayonnaise, moutarde de Dijon, câpres, jus de citron, pamesan, ail, huile de canola, poivre, bacon, persil)

Allergies :

Oufs, lait et moutarde (sauce César), lait (sauce poivre), blé (pains), blé lait et œufs (poulet croustillant)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, réchauffer le poulet croustillant pendant 18 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson.

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

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

Dans un bol, mélanger la laitue romaine, la sauce César et les croutons. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Réchauffer les pains au four en fin de cuisson du poulet croustillant.

Mettre le poulet dans le pain et ajouter les pois verts. Ajouter une partie de la sauce à l'intérieur du sandwich et à l'extérieur. Servir les hot chicken accompagnés de la salade César.

Déguster!

Notes de congélation : Les pains et la sauce hot chicken se congèlent.

POUTINE AUX SAUCISSES ITALIENNES

Ce repas comprend :

- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Saucisses
- Sauce poutine
- Fromage skouik

Ingrédients :

Saucisses italiennes douces, frites (féculé de pommes de terre), SAUCE POUTINE (poulet, carottes, oignons, céleris, pâte de tomates, eau, base de sauce poutine, crème, légumes déshydratées, farine de blé, féculé de maïs, caramel), fromage skouik

Allergies :

Lait (sauce poutine, fromage skouik)

Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, cuire les frites pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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

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

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

Assembler la poutine.

Déguster!

Note de congélation : Les saucisses, la sauce poutine et le fromage skouik se congèlent.

BOL DE BŒUF GYRO

Ce repas comprend:

- Viande gyro
- Sauce à l'ail
- Riz
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Poivron

Ingrédients :

Viande gyro (bœuf et agneau), SAUCE AIL (mayonnaise, crème sûre, vinaigre ail, ail, huile de canola, ciboulette, oignons, aneth, se, poivre), riz étuvé, tomates raisins, concombre anglais, poivron

Allergies :

Oufs et lait (sauce à l'ail)

Préparation :

Sortir la viande gyro du sac puis la découper en lanières.
Dans une poêle, faire sauter la viande gyro pendant quelques 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.

Laver les tomates raisins, le concombre anglais et le poivron. Découper les tomates raisins en 2, le concombre en rondelles et le poivrons en lanières.

Couper la viande gyro en lanières.

Dans des bols, servir le riz puis ajouter la viande gyro et les légumes coupés. Ajouter la sauce à l'ail.

Déguster!

*Note de congélation : La viande gyro se congèle.

PÂTES AU POULET MIEL ET AIL, SAUCE PESTO, JULIENNES DE LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Poulet miel et ail
- Sauce pesto crémeuse
- Courgette
- Chou-fleur
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Poulet (sauce miel et ail), SAUCE PESTO (eau, crème, pesto de basilic, bouillon de poulet, ail, huile de canola, vin blanc, fécule de maïs, pamesan, oignons), pâtes alimentaires, chou-fleur, courgette

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires), lait et sulfites (sauce pesto)

PRÉPARATION :

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel.

Cuire les pâtes alimentaires pendant 9 à 11 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Laver la courgette et le chou-fleur puis, découper le chou-fleur en petits fleurons et la courgette en rondelles.

Dans une poêle, faire sauter les légumes avec un peu d'huile et de beurre. Saler et poivrer au goût.

Au four micro-ondes, réchauffer la sauce pesto crémeuse en remuant de temps en temps.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce pesto et les légumes sautés. Mélanger. Saler et poivrer au goût.

Déguster!

*Notes de congélation : Le poulet miel/ail et la sauce pesto se congèlent.