

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 26 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 !!**

# CARI DE POULET, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Cari de poulet
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

CARI (poulet, oignons, poivrons, pois chiches, cari jaune, lait de coco, gingembre, ail, huile de canola, eau, bouillon de poulet, base de poulet, sel, poivre, poudre de chili, curcuma), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin blanc, miel, ail, cari, sel, poivre)

## ALLERGIES :

Sulfites (vinaigrette salade verte)

## Préparation :

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

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

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

Servir le cari de poulet accompagné de salade verte.

Déguster!

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

# BURGER DE SAUMON EN CROÛTE DE PARMESAN TOUT GARNI, FRITES

## Ce repas comprend :

- Pains burgers
- Saumon parmesan (GARDER CONGELÉ)
- Laitue iceberg/tomate
- Sauce burger
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients:

Poulet croustillant (farine de blé, œufs, lait, épices, sel), SAUCE BURGER (mayonnaise, persil, aneth, ail, huile de canola, ciboulette, sel, poivre, vinaigre blanc), laitue iceberg, tomate, frites (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

Blé, œufs et lait (pains burgers), œufs (sauce burger)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le saumon parmesan et le cuire pendant 18 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson. Vous pouvez vérifier la cuisson du saumon 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 sauce burger et servir les burgers accompagnés de frites.

Déguster!

**Notes de congélation :** Les pains burgers se congèlent.

# PIZZA ALL DRESSED, POMMES DE TERRE RÔTIES

## Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Peppéronis
- Poivrons verts
- Sauce tomates
- Fromage mozzarella
- Pommes de terre rôties

## Ingrédients :

Pitas grecs, peppéronis, poivrons verts, SAUCE TOMATES (tomates broyées, jus de tomates, origan, basilic, ail, huile de canola, oignons, sel, piment chili en flocons), pommes de terre (fines herbes italiennes, poudre d'ail et d'oignon, chili, ciboulette)

## Allergies :

Blé (croûtes pizza), lait (fromage mozzarella)

## Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

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.

Laver les poivrons et les couper en lanières. Réserver.

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza, ajouter la sauce tomates, le fromage mozzarella, les peppéronis et les lanières de poivrons. Cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré et que la croûte soit croustillante.

Servir les pizzas accompagnées de pommes de terre rôties.

Déguster!

**Note de congélation :** Les croûtes à pizza, les peppéronis, la sauce tomates et le fromage mozzarella se congèlent.

# SAUTÉ DE BŒUF ET LÉGUMES, SAUCE AUX SÉSAMES, RIZ

**Ce repas comprend:**

- Lanières de bœuf
- Sauce sésames
- Poivrons
- Juliennes de carottes
- Riz

## **Ingrédients :**

Pointe de surlonge de bœuf (épices), SAUCE SÉSAMES (oignons, bouillon de poulet, base de poulet, sauce soya, huile de sésames, vinaigre de riz, cassonade, bouillon de bœuf, miel, ail, sauce Worcestershire), carottes, poivrons

## **Allergies :**

Soya et blé (sauce sésames)

## **Préparation :**

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de lanières de bœuf 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.

Laver les poivrons et les découper en lanières. Dans une poêle, faire sauter les poivrons coupés et les juliennes de carottes avec un peu d'huile. Saler et poivrer au goût. Ajouter la sauce aux sésames et les lanières de bœuf (sortir le sac de lanières de bœuf de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Servir le sauté de bœuf et légumes et servir sur le riz

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les lanières de bœuf et la sauce sésames se congèlent.

# MAC & CHEESE BAUMANN, BROCOLIS, CHAPELURE À L'AIL

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce mac & cheese
- Brocolis
- Chapelure à l'ail
- 

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE MAC & CHEESE (gouda fumé, cheddar, fromage mozzarella, lait, crème, sel, poivre), brocolis, chapelure panko (ail, huile de canola)

## ALLERGIES :

Blé (chapelure à l'ail, pâtes alimentaires), lait (sauce mac & cheese)

## PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

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

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce mac & cheese chaude et les fleurons de brocolis sautés. Mélanger.

Servir dans des bols et ajouter la chapelure à l'ail.

Déguster!

## \*Notes de congélation :