

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 19 MARS 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 !!**

# SAUTÉ DE BŒUF, LÉGUMES ET NOUILLES RAMEN

## Ce repas comprend :

- Nouilles ramen
- Bœuf émincé
- Brocoli/poivrons
- Sauce sésames

## INGRÉDIENTS :

Épaule de bœuf, nouilles ramen, brocoli, poivrons, SAUCE SÉSAME (consommé de bœuf, bouillon de bœuf, sauce soya, vinaigre de riz, huile de sésames, sucre, cassonade, fécule de maïs).

## ALLERGIES :

Blé (nouilles ramen), soya (sauce sésame)

## Préparation :

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

Dans une grande poêle, commencer par faire sauter les fleurons de brocolis. Ajouter le bœuf émincé. Ajouter les lanières de poivrons.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles ramen (sans les paquets d'épices) pendant 3 à 4 minutes. Égoutter et ajouter à la poêle de viande et légumes.

Ajouter la sauce sésame. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir et déguster!

**\*Notes de congélation :** Le bœuf émincé et la sauce sésame se congèlent.

# QUESSADILLAS AU PORC EFFILOCHÉ, RIZ

## Ce repas comprend :

- Tortillas de maïs
- Mix quessadillas
- Fromage râpé
- Riz

## Ingrédients:

Tortillas de maïs, MIX QUESSADILLAS (épaule de porc, tomates en dés, tomates broyées, oignons, poivrons, vinaigre blanc, sucre, sel, poivre), riz étuvé (épices chili, base de poulet, haricots noirs, maïs), fromage cheddar/Monterey Jack

## Allergies :

Blé (tortillas de maïs), lait et soya (fromage râpé)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de mix quessadillas pendant 10 minutes pour le détendre.

Sortir le mix quessadillas de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures).

Sur une moitié de pâte tortillas, déposer le mix quessadillas puis ajouter du fromage râpé.

Refermez la pâte tortillas sur le mix pour former une demi-lune. Enfourner les quessadillas pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la pâte tortillas légèrement croustillante.

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.

Servir les quessadillas accompagnés de riz.

Déguster!

**Notes de congélation** : Les pâtes tortillas, le fromage râpé et le mix quessadillas se congèlent.

# POISSON POÊLÉ, SAUCE CRÉMEUSE AU PESTO DE BASILIC, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Poisson (GARDER CONGELÉ) (Décongeler 24 heures au réfrigérateur avant de faire la recette)
- Sauce pesto
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Morue bleue, SAUCE PESTO (vin blanc, parmesan, crème, pesto de basilic, base de poulet, bouillon de poulet, basilic séché), PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, beurre, ail, huile de canola), haricots verts

## Allergies :

Poisson (poisson), lait (sauce pesto, purée de pommes de terre), sulfites (sauce pesto)

## Préparation :

Assaisonner les filets de poisson avec vos épices préférées.

Dans une grande poêle, faire cuire les filets de poisson quelques minutes de chaque côté avec de l'huile et du beurre. (Ne pas cuire trop de filets en même temps pour avoir une belle caramélisation).

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la purée de pommes de terre en remuant de temps en temps.

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

Dans une autre poêle, faire sauter les haricots verts à sec. Ajouter un peu de beurre une fois que les haricots ont perdu leur eau. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir le poisson poêlé accompagné de purée de pommes de terre et d'haricots verts. Ajouter la sauce pesto.

Déguster!

**Note de congélation :** La sauce pesto et la purée de pommes de terre se congèlent.

# CARI DE POULET ET COUSCOUS

## Ce repas comprend:

- Cari de poulet
- Couscous
- Pois verts/maïs (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Poulet (oignons, tomates séchées, cari jaune, pesto de tomates séchées, lait de coco, sucre, bouillon de poulet, base de poulet), couscous, maïs, pois verts

## Allergies :

Blé (couscous)

## Préparation :

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

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût.

Sortir le sac de cari de poulet de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Ajouter le cari de poulet dans le bol de couscous. Ajouter le maïs et les pois vert. Mélanger et vous assurer que le mélange est chaud.

Servir et déguster!

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

# PIZZA ALL DRESSED, POMMES DE TERRE RÔTIES

## Ce repas comprend :

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

## INGRÉDIENTS :

Pitas grecs, SAUCE TOMATE (jus de tomates, tomates broyées, basilic, origan, oignons, ail, huile de canola), fromage mozzarella, poivrons verts, peppéronis, pommes de terre (épices cajun, sucre, sel)

## 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 verts 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.