

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 1<sup>ER</sup> AVRIL 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 !!**

# BOL DE POULET À LA GRECQUE

## Ce repas comprend :

- Poulet
- Riz
- Sauce tzatziki
- Concombre anglais
- Tomates raisins (prendre 1 unité, l'autre est pour la recette de tacos)
- Poivron

## INGRÉDIENTS :

Poulet (herbes de Provence, sel, poivre), riz étuvé (sel, poivre, épices grecques), concombre anglais, tomates raisins, poivron, SAUCE TZATZIKI (crème sûre, yaourt, concombre, ail, huile de canola, citron, sel, poivre)

## ALLERGIES :

Lait (sauce tzatziki)

## 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 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 puis découper les tomates raisins en 2, le concombre en rondelles et le poivron en lanières. Réserver.

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

Servir le riz dans des bols, ajouter le poulet et les légumes coupés. Ajouter la sauce tzatziki.

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Le poulet se congèle.

# CANNELLONIS À LA VIANDE, SAUCE ROSÉE AU PARMESAN, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Cannellonis (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## Ingrédients:

Cannellonis à la viande (farine de blé, œufs, lait, porc, bœuf, veau, épices, fromage mozzarella, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates, basilic, origan, huile de canola, ail, sel, poivre, crème, parmesan), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin blanc, épices grecques, miel, sel, poivre)

## Allergies :

Lait (cannellonis à la viande et fromage mozzarella), sulfites (vinaigrette salade verte), blé et œufs (cannellonis à la viande)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Retirer le couvercle de la barquette puis cuire pendant 35 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les cannellonis soient chauds. Vous pouvez vérifier la chaleur interne des cannellonis en piquant la pointe d'un couteau à l'intérieur.

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

Servir et déguster!

**Notes de congélation** : Les cannellonis se congèlent

# BOULETTES DE VIANDE SUÉDOISES, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Boulettes
- Sauce
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Boulettes (veau, épices, œufs, farine de blé), SAUCE (consommé de bœuf, sauce soya, féculé de maïs, moutarde de Dijon, crème, pommes de terre déshydratées), PURÉE (pommes de terre déshydratées, beurre, crème, huile de canola, ail, sel, poivre), haricots verts

## Allergies :

Blé et œufs (boulettes de viandes), moutarde, lait et soya (sauce), lait (purée de pommes de terre)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les boulettes de viandes et les cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Vous pouvez vérifier la chaleur interne des cannellonis en piquant la pointe d'un couteau à l'intérieur.

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 en remuant de temps en temps.

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

Servir la purée de pommes de terre et les boulettes accompagnées d'haricots verts. Ajouter la sauce.

Déguster!

**Note de congélation :** Les boulettes de viandes, la sauce et la purée de pommes de terre se congèlent.

# POUTINE ITALIENNE

## Ce repas comprend:

- Sauce italienne
- Fromage skouik
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

SAUCE ITALIENNE (porc, bœuf, ail, huile de canola, piment chili en flocons, sel, poivre, basilic, origan, oignons, carottes, céleris, poivrons, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates), fromage skouik, frites (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

Lait (fromage skouik)

## Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 22 minutes.

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

Dans des bols, servir les frites, la sauce italienne et ajouter le fromage skouik.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce italienne et le fromage skouik se congèlent.

# TACOS DE POISSON, MAYO AUX AGRUMES, LÉGUMES, SALADE DE MAÏS ET TOMATES, VINAIGRETTE À L'ANETH

## Ce repas comprend :

- Pâte tortillas
- Poisson
- Mayo aux agrumes
- Laitue iceberg/tomate
- Maïs (GARDER CONGELÉ) (Décongeler 24 heures au réfrigérateur avant de faire la recette)
- Tomates raisins (prendre 1 unité, l'autre est pour la recette de bol de poulet)
- Vinaigrette à l'aneth

## INGRÉDIENTS :

Poisson, MAYO (mayonnaise, zeste d'agrumes, jus de lime, oignons verts, sel, poivre, cumin), laitue iceberg, tomate, maïs, VINAIGRETTE (mayonnaise, yaourt nature, jus de lime, aneth, m épices chili, ciboulette, sel, poivre), pâtes tortillas

## ALLERGIES :

Blé (pâtes tortillas), œufs (mayo aux agrumes), poisson (poisson), lait et œufs (vinaigrette aneth)

## PRÉPARATION :

Couper les filets de poisson en lanières et assaisonner avec vos épices préférées. Dans une poêle avec un peu d'huile, faire cuire les lanières de poisson. Réserver.

Laver la laitue et la tomate puis ciseler la laitue et couper la tomate en dés. Réserver.

Laver les tomates raisins et les couper en 2. Dans un bol, mélanger le maïs et les tomates raisins. Ajouter la vinaigrette à l'aneth. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

Réchauffer les pâtes tortilla au four micro-ondes.

Garnir les pâtes tortilla avec les lanières de poisson. Ajouter la mayo aux agrumes, la laitue iceberg et les dés de tomates.

Servir les tacos accompagnés de salade de maïs et tomates.

Déguster!

**Note de congélation :** Le poisson et les pâtes tortillas se congèlent.