

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 8 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 !!**

# RISOTTO AUX CREVETTES, SAUCE PESTO ET POIS VERTS

## Ce repas comprend :

- Crevettes
- Risotto
- Sauce pesto
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)

## INGRÉDIENTS :

Riz arborio, SAUCE PESTO (oignons, bouillon de poulet base de poulet, crème, sel, poivre, pesto de basilic, vin blanc, parmesan, fécule de maïs), pois verts

## ALLERGIES :

Lait et sulfites (sauce pesto), fruits de mer (crevettes)

## Préparation :

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

Dans une poêle à rebord haut ou dans un chaudron large à feu moyen, mettre le risotto et ajouter 8 onces d'eau.

Réchauffer le risotto et ajouter de l'eau au besoin jusqu'à ce que le riz soit tendre sous la dent. Ajouter la sauce au pesto et les pois verts.

Sortir le sac de crevettes de l'eau puis l'ouvrir, attention aux brûlures. Ajouter les crevettes au risotto.

Rectifier l'assaisonnement au besoin

Déguster!

**\*Notes de congélation :** Les crevettes et la sauce pesto se congèlent.

# HAMBURGER STEAK, SAUCE AU POIVRE, PURÉE DE POMMES DE TERRE, HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Hamburger steak
- Sauce au poivre
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients:

Bœuf, SAUCE POIVRE (fond de volaille corsé, crème, lait de beurre, levure, sel, glutamate monosodique, fécule de maïs, farine de blé, maïs, betteraves, huile de canola, protéines végétales, oignons, épices, eau), PURÉE (pommes de terre déshydratées, crème, beurre, ail, huile de canola), haricots verts

## Allergies :

Lait (purée de pommes de terre et sauce au poivre)

## Préparation :

Sortir les boulettes de bœuf du sac et les aplatir sur un plan de travail. Ajouter vos épices préférées et les cuire à la poêle en ajoutant un peu d'huile et de beurre. Cuire pendant 4 à 6 minutes de chaque côté tout dépendant de l'épaisseur de la galette.

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

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

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

Servir les hamburger steak accompagnés de sauce au poivre, de purée de pommes de terre et d'haricots verts.

Déguster!

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

# PILONS DE POULET, SAUCE BBQ CORÉENNE, SALADE DE CHOU, VINAIGRETTE À LA CORIANDRE ET QUINOA

## Ce repas comprend :

- Pilons de poulet
- Sauce BBQ
- Juliennes de carottes
- Vinaigrette coriandre
- Quinoa

## Ingrédients :

Pilons de poulet, SAUCE BBQ (bouillon de poulet, base de poulet, beurre, sauce soya, cassonade, farine, lait de beurre, levure, sel, glutamate monosodique, féculé de maïs, farine de blé, maïs, betteraves, huile de canola, protéines végétales, oignons, épices, eau, miel, oignons verts, vinaigre de riz, huile de sésames), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de riz, coriandre, moutarde de Dijon, miel, chili, sel, poivre), quinoa blanc

## Allergies :

Soya et lait (sauce BBQ), moutarde (vinaigrette coriandre)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pilons de poulet et les badigeonner au complet avec le tiers de la sauce BBQ. Mettre au four pendant 15 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Pour la cuisson du quinoa. Bien rincer le quinoa sous l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Dans une casserole, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter 250ml (1 tasse) de quinoa et bien l'enrober d'huile. Ajouter 400ml d'eau (1 <sup>2/3</sup> tasse) d'eau. Cuire à feu moyen-bas à couvert pendant 15 à 20 minutes. Laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. À l'aide d'une fourchette, détacher les grains. Ajouter un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.

Dans un bol, mélanger les juliennes de carottes et la vinaigrette coriandre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les pilons de poulet sur le quinoa et ajouter de la sauce BBQ. Servir accompagné de salade de chou.

Déguster!

**Note de congélation :** Les pilons de poulet et la sauce BBQ se congèlent.

## ESCALOPES DE PORC CHIMICHURI, SALADE DE BROCOLIS ET FROMAGE

**Ce repas comprend:**

- Escalopes de porc (GARDER CONGELÉ) (décongeler les escalopes au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette)
- Chimichuri
- Brocolis
- Fromage râpé
- Vinaigrette crémeuse

### **Ingrédients :**

Longe de porc, CHIMICHURI (coriandre, persil, chili, ail huile de canola, oignons rouges, origan, vinaigre de vin rouge), nouilles aux œufs, brocolis, fromage cheddar/Monterey Jack, VINAIGRETTE (bacon, mayonnaise, yaourt nature, bacon, vinaigre blanc, ciboulette, crème sûre, sel, poivre)

### **Allergies :**

Lait (vinaigrette crémeuse), lait et soya (fromage râpé), blé et œufs (nouilles aux œufs), sulfites (chimichuri)

### **Préparation :**

Assaisonner les escalopes de porc avec vos épices préférées. Dans une grande poêle avec un peu d'huile et de beurre, cuire les escalopes de porc pendant 3 à 5 minutes de chaque côté. Ajouter le chimichuri sur une face des escalopes en fin de cuisson.

Laver les brocolis et les découper en très petits fleurons. Dans un bol, mélanger les fleurons de brocolis, la vinaigrette crémeuse et le fromage râpé. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les escalopes accompagnées de salade de brocolis.

**\*Note de congélation :** Le fromage râpé se congèle.

# MAC & CHEESE BAUMANN AU BACON, CHAPELURE À L'AIL, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce mac & cheese au bacon
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte
- Chapelure à l'ail

## **INGRÉDIENTS :**

Pâtes alimentaires, SAUCE MAC (lait, crème, fromage cheddar, gouda fumé, sel, poivre, bacon), laitue mesclun, VINAIGRETTE (vinaigre blanc, épices, moutarde de Dijon, miel, huile de canola, sel, poivre), chapelure panko (huile de canola, ail)

## **ALLERGIES :**

Blé (pâtes alimentaires et chapelure à l'ail), lait (sauce mac & cheese), moutarde (vinaigrette salade verte)

## **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.

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. Mélanger.

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

Servir dans des bols et ajouter la chapelure à l'ail puis accompagner de salade verte.

Déguster!

## **Note de congélation :**