

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 6 MAI 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 !!**

# SAUMON RÔTI, SAUCE AU PESTO DE TOMATES SÉCHÉES, BROCOLIS, NOUILLES AUX ŒUFS

## Ce repas comprend :

- Saumon
- Sauce pesto
- Brocolis
- Nouilles aux œufs

## Ingrédients :

Saumon atlantique (épices), SAUCE PESTO (oignons, tomates séchées, pesto de tomates séchées, ail, crème, huile de canola, sel, poivre, bouillon de poulet), brocolis, nouilles aux œufs

## Allergies :

Lait (sauce pesto), poisson (saumon), blé et œufs (nouilles aux œufs)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le saumon et le réchauffer pendant 10 à 15 minutes.

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

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 4 minutes. Égoutter puis remettre dans le même chaudron. Ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Laver le brocoli et le couper en fleurons. Dans une poêle, faire sauter les fleurons de brocolis avec un peu d'huile et de beurre. Saler et poivrer au goût.

Servir le saumon accompagné de sauce pesto, de brocolis et de nouilles aux œufs.

Déguster!

**Note de congélation** : Le saumon et la sauce pesto se congèlent.

# CHILI DOGS ET FRITES

## Ce repas comprend :

- Pains hot dog
- Saucisses
- Chili
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients:

Pains, saucisses de bœuf fumé (épices), CHILI (oignons, carottes, céleris, poivrons, protéine végétale transformée, épices tex-mex, tomates broyées, pâte de tomates, haricots noirs, ail, jus de lime, piment chili en flocons, maïs), frites (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

Blé (pains hots dog)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les saucisses. Cuire les frites pendant 18 à 22 minutes en les retournant à mi-cuisson. Cuire les saucisses pendant 15 à 22 minutes. Réchauffer les pains en fin de cuisson (quelques minutes).

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer le chili en remuant de temps en temps.

Garnir les pains avec les saucisses. Ajouter la sauce chili.

Servir les chili dogs accompagnés de frites.

Déguster!

**Note de congélation** : Les pains, les saucisses et le chili se congèlent.

# SALADE CÉSAR AU POULET

## Ce repas comprend :

- Poulet salade
- Laitue romaine
- Sauce César
- Fromage mozzarella
- Croutons

## Ingrédients :

Poulet (fines herbes italiennes, sel, poivre, poudre d'ail et d'oignons, persil), SAUCE CÉSAR (mayonnaise, moutarde, ail, vinaigre blanc, poivre, câpres, bacon, moutarde de Dijon, parmesan, jus de citron), laitue romaine, fromage mozzarella, croutons

## Allergies :

Blé (croutons), lait (fromage mozzarella), œufs, moutarde et lait (sauce César)

## Préparation :

Vous pouvez servir le poulet froid pour la salade repas.

Si vous souhaitez le réchauffer : Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de poulet pendant 10 à 15 minutes.

Laver la laitue romaine et la couper en morceaux de taille appropriée pour une salade.

Dans un bol, mélanger la laitue romaine coupée, le fromage mozzarella et les croutons. Ajouter la sauce César. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

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

Ajouter le poulet à la salade.

Servir et déguster!

**Note de congélation :** Le poulet et le fromage mozzarella se congèlent.

# STIR FRY AU BOEUF

## Ce repas comprend:

- Bœuf
- Sauce aux sésames
- Nouilles ramen
- Poivrons
- Juliennes de légumes

## Ingrédients :

Pointe d'épaule de bœuf émincée, SAUCE SÉSAMES (bouillon de bœuf, sauce soya, huile de sésames, cassonade, fécule de maïs), poivrons, carottes, courgettes, nouilles ramen

## Allergies :

Soya (sauce sésames), blé (nouilles ramen)

## Préparation :

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

Laver les poivrons et les couper en lanières. Réserver.

Dans une grande poêle, faire sauter les poivrons et les juliennes de légumes avec un peu d'huile. Ajouter la sauce sésames.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles ramen pendant 3 à 4 minutes. Égoutter puis ajouter à la poêle de légumes et de sauce.

Sortir le sac de bœuf de l'eau puis l'ouvrir (attention aux brûlures). Ajouter le bœuf dans la poêle.

Déguster!

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

# PIZZA POULET ALFREDO ET SALADE DE ROQUETTE ET TOMATES RAISINS

## Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Poulet pizza
- Sauce Alfredo
- Roquette
- Vinaigrette au parmesan
- Fromage mozzarella

## INGRÉDIENTS :

Pitas grecs, poulet (fines herbes italiennes, sel, poivre, persil), fromage mozzarella, sauce Alfredo (oignons, ail, huile de canola, vin blanc, crème, bouillon de poulet, base de poulet, parmesan, féculé de maïs), roquette, tomates raisins, VINAIGRETTE (jus de citron, zeste de citron, parmesan, huile de canola, moutarde de Dijon, poudre d'ail, ciboulette, sel, poivre, eau)

## ALLERGIES :

Blé (croûtes pizza), lait et sulfites (sauce Alfredo), lait et moutarde (vinaigrette parmesan)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes de pizza et ajouter la sauce Alfredo, le poulet et le fromage mozzarella.

Cuire les pizzas pendant 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit cuite et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Dans un bol, mélanger la roquette et la vinaigrette au parmesan. Saler et poivrer au goût.

Servir les pizzas accompagnées de salade de roquette.

Déguster!

**Note de congélation :** Les croûtes pizza, le fromage mozzarella, la sauce Alfredo et le poulet se congèlent.