

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 13 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 !!**

# SALADE DE PÂTES AUX CREVETTES, SAUCE CRÉMEUSE À L'AVOCAT ET LÉGUMES

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Crevettes
- Sauce avocat
- Poivrons
- Pois verts (GARDER CONGELÉ) (Décongeler au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette)

## Ingrédients :

Crevettes (épices), SAUCE AVOCAT (crème sûre, jus de lime et de citron, sel, épices), poivrons, pois verts

## Allergies :

Fruits de mer (crevettes), lait (sauce avocat)

## Préparation :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Laver les poivrons et les couper en lanières. Réserver.

Égoutter les pâtes et les refroidir rapidement sous un filet d'eau froide. Bien essorer les pâtes.

Dans un bol, mélanger les poivrons, les pois verts, les crevettes et les pâtes. Ajouter la sauce à l'avocat au fur et à mesure au besoin.

Servir.

Déguster!

**Note de congélation :** Les crevettes se congèlent.

# QUESSADILLAS AU POULET, RIZ

## Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Quesadillas au poulet
- Fromage râpé
- Riz mexicain

## Ingrédients:

Pâtes tortillas de farine, QUESSADILLAS (oignons, poivrons, poulet, poudre d'ail et d'oignons, persil, paprika, maïs, haricots noirs, bas de poulet, tomates en dés, poudre de chili, ail, huile de canola, cumin, jus de lime, épices cajun), fromage cheddar/Monterey Jack, riz étuvé (pâte de tomate, épices cajun, cumin, base de poulet, poudre de chili, sel, poivre)

## Allergies :

Blé (pâtes tortillas), soya et lait (fromage râpé)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

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

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

Refermez la pâte tortillas sur le mix pour former une demi-lune. Enfourner les quesadillas 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 d'eau.

Remuer de temps en temps.

Servir les quesadillas accompagnés de riz.

Déguster!

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

# CHEESEBURGER BAUMANN TOUT GARNI ET FRITES

## Ce repas comprend :

- Pains burgers
- Boulettes de bœuf
- Fromage burger
- Laitue/tomate
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Sauce secrète

## Ingrédients :

Bœuf, pains burgers briochés, fromage cheddar, laitue iceberg, tomate, frites (fécule de pommes de terre), SAUCE SECRÈTE (mayonnaise, crème sûre, moutarde, relish, sauce BBQ, paprika, poudre d'oignons et d'ail)

## Allergies :

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

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F ou le BBQ à 450F

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et croustillantes.

Sur une planche à découper, aplatir les boulettes burgers jusqu'à épaisseur désirée. Ajouter vos épices préférées.

Sur les grilles du BBQ ou dans une poêle, faire cuire les boulettes burger pendant 3 à 6 minutes de chaque côté ou poursuivre la cuisson si désirée.

Laver la laitue iceberg et la tomate puis, découper la laitue en morceaux et la tomate en rondelles.

À la fin de la cuisson des boulettes, mettre les pains au four ou sur la grille pour les faire doré légèrement.

Ajouter le fromage sur les boulettes.

Servir les cheeseburgers et garnir de laitue, de tomate et de sauce secrète et accompagner de frites

**Note de congélation :** Les boulettes burgers, le fromage en tranches et le pain se congèlent.

# SCHNITZELS DE POULET, SAUCE CRÉMEUSE AU PARMESAN, BROCOLIS ET NOUILLES AUX OEUFS

**Ce repas comprend:**

- Poulet pané
- Sauce parmesan
- Brocolis
- Nouilles aux œufs

## **Ingrédients :**

Cuisses de poulet (sel, épices, gras de canard, gras de volaille), SAUCE PARMESAN (bouillon de poulet, base de poulet, parmesan, vin blanc, fines herbes italiennes, sel, poivre, oignons, fécule de maïs), brocolis, nouilles aux œufs

## **Allergies :**

Lait et sulfites (sauce parmesan), blé et œufs (nouilles aux œufs)

## **Préparation :**

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet pané et le cuire pendant 15 à 20 minutes en le retournant à mi-cuisson.

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les nouilles aux œufs pendant 3 à 4 minutes. Égoutter les nouilles aux œufs et les remettre dans le même chaudron. Ajouter un peu de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

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

Servir les schnitzels de poulet accompagnés de sauce parmesan, brocolis et nouilles aux œufs.

Déguster!

**\*Note de congélation :** La sauce parmesan se congèle.

# PIZZA AU SMOKED MEAT, SAUCE BBQ, FROMAGE MOZZARELLA, SALADE DE CHOU

## Ce repas comprend :

- Croûtes pizza
- Smoked meat
- Sauce BBQ
- Fromage mozzarella
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

## INGRÉDIENTS :

Pitas grecs, smoked meat, SAUCE BBQ (miel, ail, sauce BBQ, ketchup, tomates broyées, moutarde, cumin, épices, oignons), fromage mozzarella, chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre blanc, vinaigre de riz, moutarde baseball, moutarde de Dijon, persil, sucre, ail, oignons, sel, poivre)

## ALLERGIES :

Blé (croûtes pizza), lait (fromage mozzarella), moutarde (sauce BBQ et vinaigrette chou)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes de pizza et ajouter la sauce BBQ, le smoked meat et le fromage mozzarella.

Cuire les pizzas pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Dans un bol, mélanger le chou/carottes et la vinaigrette chou. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Déguster!

**Note de congélation :** Les croûtes pizza, le fromage mozzarella, la sauce BBQ et le smoked meat se congèlent.