

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 20 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 !!**

# CREVETTES DE BRASSERIE, RIZ AUX LÉGUMES, SALADE CÉSAR

## Ce repas comprend :

- Crevettes à l'ail
- Riz aux légumes
- Laitue romaine
- Sauce César
- Croutons

## Ingrédients :

Crevettes (épices, beurre à l'ail), riz étuvé (carottes, céleris, oignons, base de poulet, épices), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, moutarde de Dijon, câpres, bacon, parmesan, jus de citron), croutons

## Allergies :

Fruits de mer (crevettes), soya et lait (crevettes), œufs, moutarde et œufs (sauce César)

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de crevettes à l'ail pendant 10 à 15 minutes.

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer le riz aux légumes en ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps.

Laver la laitue romaine et la couper en morceaux appropriés pour une salade.

Dans un bol, mélanger la laitue romaine, la sauce César, les croutons. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Servir les crevettes accompagnées de riz aux légumes et de salade César.

Déguster!

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

# PIZZA AU POULET AU BEURRE, POMMES DE TERRE RÔTIES ET YAOURT AUX ÉPICES

## Ce repas comprend :

- Pains naans
- Poulet
- Sauce au beurre
- Pommes de terre rôties
- Yaourt aux épices
- Fromage mozzarella

## Ingrédients:

Pains naans, poulet (sel, poivre), SAUCE AU BEURRE (poivrons rouges grillés, tomates broyées, pâte de tomates, oignons, gingembre, cari jaune, Garam Masala, ail, huile de canola, beurre, cumin, cannelle, lait de coco), pommes de terre (huile de canola, sel, poivre, poudre d'ail et d'oignon, persil, fines herbes italiennes), YAOURT (yaourt nature, menthe, crème sûre, piment de cayenne, cumin, sel, poivre, jus de citron), fromage mozzarella

## Allergies :

Lait (sauce au beurre, fromage mozzarella et yaourt aux épices), blé (pains naans)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains naans. Ajouter la sauce au beurre, le poulet puis le fromage mozzarella. Cuire les pizzas pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et le fromage fondu et légèrement doré.

Sur une autre plaque de cuisson, cuire les pommes de terre pendant 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Servir les pizzas accompagnées de pommes de terre rôties et de yaourt aux épices.

Déguster!

**Note de congélation :** Les pains naans, la sauce au beurre, le poulet et le fromage mozzarella se congèlent.

# PILONS DE POULET TERIYAKI, RIZ BASMATI, SALADE DE CONCOMBRE ET RADIS

## Ce repas comprend :

- Pilons de poulet
- Sauce teriyaki
- Concombre anglais
- Radis
- Vinaigrette crémeuse

## Ingrédients :

Pilons de poulet (sel, poivre, fines herbes italiennes, persil, ciboulettes, oignons émincés), SAUCE TERIYAKI (bouillon de poulet, base de poulet, sauce soya, sauce teriyaki, sucre, piment chili en flocons, cassonade, oignons, fécule de maïs), concombre anglais, radis, VINAIGRETTE (mayonnaise, vinaigre blanc, vinaigre de riz, sucre, ciboulette, sel, poivre)

## Allergies :

Œufs et soya (vinaigrette crémeuse), soya (sauce teriyaki)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pilons de poulet et les réchauffer pendant 10 à 15 minutes en les badigeonnant avec la sauce teriyaki et en les retournant à mi-cuisson.

Réchauffer le reste de la sauce teriyaki dans un chaudron ou au four micro-ondes.

Laver le concombre et les radis. Couper le concombre et les radis en rondelles très minces. Dans un bol, mélanger les légumes coupés et la vinaigrette crémeuse. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Servir les pilons de poulet accompagnés de sauce teriyaki et de la salade de radis et concombre.

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

# BAGUETTE AU JAMBON ET FROMAGE CHEDDAR, FRITES

**Ce repas comprend:**

- Baguettes
- Jambon
- Fromage cheddar
- Dijonnaise
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Tomate/laitue iceberg

**Ingrédients :**

Pains, jambon, fromage cheddar, DIJONNAISE (mayonnaise, moutarde de Dijon, moutarde baseball, moutarde de Meaux), frites (fécule de pommes de terre), tomate, laitue iceberg

**Allergies :**

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

**Préparation :**

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les cuire pendant 18 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Mettre les tranches de jambon et le fromage cheddar sur les bases de pains sur une plaque de cuisson

Réchauffer les sandwichs jusqu'à ce que les pains soient chauds et que le fromage soit légèrement fondu.

Laver la laitue iceberg et la tomate puis ciseler la laitue et couper la tomate en rondelles.

Sortir les sandwichs du four et terminer l'assemblage en ajoutant de la dijonnaise, de la laitue et des rondelles de tomates.

Servir les sandwichs accompagnés de frites.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les pains, le jambon et le fromage se congèlent.

## **NACHOS AU BŒUF TOUT GARNI**

**Ce repas comprend :**

- Chips nachos
- Mix nachos
- Crème sûre avocat
- Fromage râpé

**INGRÉDIENTS :**

Chips nachos, NACHOS (bœuf, oignons, poivrons, tomates en dés, maïs, haricots noirs, pour de de piment chili, piments chili en flocons), CRÈME SÛRE (crème sûre, coriandre, jus de lime, avocats), fromage cheddar/Monterey Jack

**ALLERGIES :**

Blé (chips nachos), lait (crème sûre), lait et soya (fromage râpé)

**PRÉPARATION :**

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les chips nachos de façon uniforme. Ajouter le mix nachos de façon à recouvrir les chips. Ajouter le fromage de façon à recouvrir le mix nachos.

Mettre au four pendant 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir accompagné de la crème sûre.

**Note de congélation :** Le mix nachos et le fromage râpé se congèlent.