

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 27 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

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 TEX-MEX

Ce repas comprend :

- Poulet tex-mex
- Riz mexicain
- Tomates raisins
- Poivrons
- Fromage râpé
- Crème sûre lime

Ingrédients :

Poulet (épices tacos, sel), riz étuvé (haricots noirs, chili, sel, poivre), tomates raisins, poivrons, fromage cheddar/Monterey Jack, CRÈME SÛRE (crème sûre, ciboulette, cumin, jus de lime)

Allergies :

Lait (crème sûre), lait et soya (fromage râpé)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de poulet tex-mex pendant 10 à 15 minutes.

Dans un chaudron, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps.

Laver les tomates raisins et les poivrons puis découper les tomates raisins en 2 et les poivrons en lanières.

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

Servir le riz dans des bols, ajouter le poulet et le fromage râpé. Garnir avec les légumes frais et la crème sûre à la lime.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet tex-mex et le fromage râpé se congèlent.

SAUCISSES MERGUEZ SUR LE BBQ, COUSCOUS ET SALADE CÉSAR

Ce repas comprend :

- Saucisses merguez
- Couscous
- Laitue romaine
- Sauce César
- Croutons

Ingrédients:

Saucisses merguez (veau, épices, sel), couscous, haricots verts, VINAIGRETTE CÉSAR (mayonnaise, ail, huile de canola, jus de citron, câpres, parmesan, poivron, bacon)

Allergies :

Œufs (sauce César), blé (couscous)

Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Griller les saucisses merguez pendant quelques minutes de chaque côté. Réserver.

Pour la cuisson du couscous : mesurer une quantité égale de couscous et d'eau. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition puis ajouter le couscous, remuer et retirer du feu et couvrir. Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Transférer le couscous dans un grand bol et arroser d'un filet d'huile d'olive puis assaisonner (sel, poivre) au goût.

Laver la laitue romaine et la couper.

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

Servir les merguez accompagnées de couscous et de salade César.

Déguster!

Note de congélation : Les saucisses merguez se congèlent.

SALADE REPAS AUX CREVETTES CAJUNS

Ce repas comprend :

- Crevettes cajuns
- Laitue iceberg
- Sauce Ranch
- Concombre anglais
- Tomates raisins
- Poivrons

Ingrédients :

Crevettes (épices cajun), laitue iceberg, SAUCE RANCH (mayonnaise, crème, sùre, ail, huile de canola, poudre d'oignons, ciboulette, aneth, vinaigre blanc, jus de citron, sel, poivre), concombre anglais, tomates raisins

Allergies :

Œufs et lait (sauce Ranch), fruits de mer (crevettes)

Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de crevettes pendant 10 minutes. (Vous pouvez également servir les crevettes froides)

Laver la laitue iceberg et la ciseler finement. Réserver.

Laver les tomates raisins, les poivrons et le concombre et découper les tomates en 2, les poivrons en lanières et le concombre en rondelles. Réserver.

Dans un bol, mélanger la laitue et les légumes coupés.

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

Servir la salade et ajouter les crevettes.

Déguster!

Note de congélation : Les crevettes se congèlent.

STEAK FRANÇAIS, SAUCE AU POIVRE ET FRITES

Ce repas comprend:

- Steak français (GARDER CONGELÉ) Décongeler au réfrigérateur 24 heures avant de faire la recette
- Sauce au poivre
- Frites (GARDER CONGELÉ)
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Steak français, SAUCE POIVRE (fond de volaille corsé, crème, lait de beurre, levure, sel, glutamate monosodique, féculé de maïs, farine de blé, maïs, betteraves, huile de canola, protéines végétales, oignons, épices, eau), frites (féculé de pommes de terre)

Allergies :

Lait (sauce poivre)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Préchauffer le BBQ à 450F.

Sortir les steaks du sac et les assaisonner avec vos épices préférées.

Griller les steaks pendant 3 à 6 minutes de chaque côté ou poursuivre la cuisson si nécessaire.

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce au poivre. Remuer 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.

Servir les steaks accompagnés de sauce au poivre, d'haricots verts et de frites.

Déguster!

***Note de congélation :** La sauce au poivre se congèle.

PÂTES SAUCE CRÉMEUSE AUX POIVRONS RÔTIS, FROMAGE SKOUIK ET MAÏS, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce poivrons grillés
- Fromage skouik
- Maïs (GARDER CONGELÉ)
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE POIVRONS (oignons, poivrons, tomates en dés, tomates broyées, crème, fromage à la crème, base de poulet, sel, poivre, fécule de maïs), maïs, fromage skouik, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, ail, vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, miel, ciboulette, sel, poivre)

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires), lait (sauce poivrons grillés), moutarde et sulfites (vinaigrette salade verte), lait (fromage skouik)

PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes 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 aux poivrons en remuant de temps en temps.

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce, le fromage skouik et le maïs. Bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Note de congélation : La sauce aux poivrons et le fromage skouik se congèlent.