

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 3 JUIN 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 TERIYAKI, COUSCOUS ET HARICOTS VERTS

## Ce repas comprend :

- Saumon
- Sauce teriyaki
- Couscous
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Saumon atlantique (sauce teriyaki, bouillon de poulet, base de poulet, sauce soya, sucre, cassonade, sirop d'érable, piment chili en flocons), couscous, haricots verts

## Allergies :

Poisson (saumon), soya (sauce teriyaki), blé (couscous)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Ouvrir le sac de saumon.

Sur une plaque de cuisson, déposer le saumon en le badigeonnant avec la sauce teriyaki et le réchauffer pendant 15 à 20 minutes.

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.

Dans une 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.

Servir le saumon teriyaki accompagné de couscous et d'haricots verts.

Déguster!

**Note de congélation :** Le saumon teriyaki se congèle.

# SAUTÉ DE POULET À LA LOUISIANAISE

## Ce repas comprend :

- Poulet sauce louisianaise
- Pois verts/maïs
- Pommes de terre rôties

## Ingrédients:

Poulet (tomates broyées, tomates en dés, bouillon de poulet, base de poulet, céleris, poivrons, oignons, épices cajun, poudre d'ail et d'oignons, origan, sel, poivre, fécule de maïs)

## Allergies :

### Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson déposer les pommes de terre rôties et les réchauffer pendant 15 à 20 minutes.

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de poulet pendant 15 à 20 minutes.

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

Servir le sauté de poulet accompagné de pommes de terre rôties.

Déguster!

**Note de congélation** : Le poulet sauce louisianaise se congèle.

# SALADE CÉSAR REPAS AU POULET CROUSTILLANT

## Ce repas comprend :

- Laitue romaine
- Poulet croustillant (GARDER CONGELÉ)
- Sauce César
- Croutons
- Fromage râpé

## Ingrédients :

Poulet (farine de blé, lait, œufs, épices, sel), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, moutarde de Dijon, bacon, ail, huile de canola, câpres, parmesan, jus de citron, poivre), croutons, fromage Monterey Jack/cheddar

## Allergies :

Œufs, moutarde et lait (sauce César), blé, œufs et lait (poulet croustillant), soya et lait (fromage râpé)

## Préparation :

Préchauffer le four à 425F.

Sur une plaque de cuisson, déposer le poulet croustillant et le cuire pendant 18 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson. Vous pouvez vérifier la cuisson en faisant une petite incision dans le morceau de poulet le plus gros.

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

Dans un bol, mélanger la laitue romaine, les croutons, le fromage râpé et une partie de la sauce César.

Sortir le poulet croustillant du four puis le découper en lanières.

Servir la salade dans des bols puis ajouter les lanières de poulet croustillant. Ajouter de la sauce César au besoin.

Déguster!

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

# PIZZA ALL DRESSED ET SALADE DE CHOU

## Ce repas comprend:

- Croûtes pizza
- Poivrons
- Sauce tomates
- Peppéronis
- Fromage mozzarella
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou

## Ingrédients :

Pitas grecs, poivrons, SAUCE TOMATE (tomates broyées, sauce tomates, pâte de tomates, basilic, origan, oignons, huile de canola, sel, poivre), peppéronis, fromage mozzarella, chou vert, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, vinaigre blanc, sucre, poudre d'ail, miel, sel, poivre)

## Allergies :

Blé (croûtes pizza), œufs (vinaigrette salade de chou), lait (fromage mozzarella)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Laver les poivrons et les découper en lanières.

Sur une plaque de cuisson, déposer les croûtes à pizza. Ajouter la sauce tomate, le fromage mozzarella, les tranches de peppéronis et les lanières de poivrons. Cuire les pizzas pendant 18 à 25 minutes.

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

Servir les pizzas accompagnées de salade de chou.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Les croûtes pizza, le fromage mozzarella, la sauce tomate et les peppéronis se congèlent.

# SPAGHETTI CLASSIQUE, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce spaghetti
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE SPAGHETTI (bœuf, porc, oignons, céleris, carottes, poivrons, huile de canola, piments chili en flocons, poivron, sel, clou de girofle, tomates broyées, jus de tomates, pâte de tomates), laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin rouge, miel, moutarde de Dijon, légumes déshydratés, sel, poivre)

## ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires), sulfites et moutarde (vinaigrette salade verte)

## 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 spaghetti en remuant de temps en temps.

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

Égoutter les pâtes puis les servir dans des bols. Ajouter la sauce à spaghetti.

Servir le spaghetti accompagné de salade verte.

**Note de congélation :** La sauce spaghetti se congèle.