

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 10 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

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 !!

BAGUETTE AU POULET ET FROMAGE SUISSE, MAYO PESTO, SALADE VERTE

Ce repas comprend :

- Baguettes
- Poulet
- Mayo pesto
- Fromage suisse
- Laitue iceberg/tomate
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

Ingrédients :

Pain baguette, poulet, MAYO PESTO (mayonnaise, pesto de basilic sans noix, huile végétale, basilic, épices, sel, poivre, jus de citron), poulet (huile de canola, épices), fromage suisse, laitue iceberg, laitue mesclun, tomate, VINAIGRETTE (vinaigre balsamique, betteraves, ciboulette, sel, poivre, miel, huile de canola)

Allergies :

Blé (baguettes), œufs (mayo pesto)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de poulet pendant 5 à 10 minutes.

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

Sur une plaque de cuisson, déposer les baguettes et les garnir avec le poulet et le fromage suisse. Réchauffer les sandwiches pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

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

Sortir les sandwiches du four et les garnir avec la laitue, les rondelles de tomates et la mayo pesto.

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

Servir les baguettes au poulet accompagnées de salade verte.

Déguster!

Note de congélation : Les baguettes, le poulet et le fromage suisse se congèlent.

QUESSADILLAS AU POULET

Ce repas comprend :

- Pâtes tortillas
- Mix quessadillas
- Fromage râpé
- Crème sûre lime
- Chips nachos

Ingrédients:

Mix quessadillas (poulet, épices cajun, assaisonnement tacos, maïs, haricots noirs, tomates en dés), pâtes tortillas de farine, poivrons, fromage cheddar/Monterey Jack/Mozzarella, CRÈME SÛRE (crème sûre, jus de lime, épices cajun et assaisonnement tacos), chips nachos

Allergies :

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

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Dans un chaudron d'eau frémissante, réchauffer le sac de mix quessadillas pendant 15 à 20 minutes.

Réchauffer les pâtes tortilla au four micro-ondes ou au four.

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

Garnir les pâtes tortillas avec le mélange de quessadillas puis le fromage. Sur une plaque de cuisson, déposer les quessadillas et les mettre au four pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir les quessadillas accompagnés de crème sûre et de chips nachos.

Déguster!

Note de congélation : Le mix quessadillas, les pâtes tortillas et le fromage se congèlent.

POKE BOWL AUX CREVETTES

Ce repas comprend :

- Crevettes
- Riz
- Sauce Wafu
- Juliennes de carottes
- Edamame (GARDER CONGELÉ) (Décongeler 24 heures au réfrigérateur avant de faire la recette)

Ingrédients :

Crevettes, riz (vinaigre de riz, sucre), WAFU (mayonnaise, huile de sésame, vinaigre de riz, miel, sauce soya, gingembre), juliennes de carottes, fèves edamame, concombre anglais

Allergies :

Eufs et soya (sauce Wafu), fruits de mer (crevettes)

Préparation :

Au four micro-ondes, réchauffer le riz, en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps. Pour cette recette, nous voulons un riz tiède.

Vous pouvez réchauffer le sac crevettes dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante) pendant 10 minutes mais, pour cette recette, les crevettes peuvent être servies froides sans problème.

Laver le concombre et le découper en rondelles. Réserver.

Servir le riz collant dans des bols puis ajouter les crevettes et les légumes. Ajouter de la sauce Wafu.

Déguster!

Note de congélation : Les crevettes se congèlent.

ASSIETTE DE CÔTES LEVÉES BBQ

Ce repas comprend:

- Côtes levées
- Chou/carottes
- Vinaigrette salade de chou
- Frites (GARDER CONGELÉ)

Ingrédients :

Côtes levées (sauce miel et ail, érable, piment chipotlé, paprika, sucre, cassonnade, piment chili, poudre d'oignon et d'ail), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre blanc, poudre d'ail et d'oignons, légumes déshydratés, sel, poivre), frites (féculé de pommes de terre)

Allergies :

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Sortir les côtes levées du sac et les déposer sur une autre plaque de cuisson. Réchauffer les côtes levées pendant 18 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et que la viande se détache facilement des os (vérifier avec la pointe d'un couteau ou une fourchette).

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

Servir les côtes levées accompagnées de salade de chou et de frites.

Déguster!

***Note de congélation :** Les côtes levées se congèlent.

MAC & CHEESE BAUMANN, BROCOLIS ET CHAPELURE À L'AIL

Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Sauce mac & cheese
- Brocolis
- Chapelure à l'ail

INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, SAUCE MAC (lait, crème, fromage cheddar, gouda fumé, sel, poivre), chapelure panko (huile de canola, ail), brocolis

ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires et chapelure à l'ail), lait (sauce mac & cheese)

PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les pâtes alimentaires 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 mac & cheese en remuant de temps en temps.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter la sauce mac & cheese chaude. Mélanger.

Servir le mac & cheese dans des bols et ajouter, les brocolis et la chapelure à l'ail.

Déguster!

Note de congélation :