

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 17 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 !!**

# SANDWICH AU POULET, MAYO CHIPOTLÉ, POIVRONS, ROQUETTE, POMMES DE TERRE RÔTIÉS

## Ce repas comprend :

- Pain focaccia aux herbes
- Poulet
- Mayo chipotle
- Poivrons rouges
- Roquette
- Pommes de terre rôties

## Ingrédients :

Pain focaccia aux herbes, poulet, MAYO (mayonnaise, sauce ancho chipotlé, piment chili en flocons, poudre d'oignons et d'ail, épices, sel, poivre, eau, miel), poivrons rouges, roquette, pommes de terre (huile de canola, sel, poivre, poudre d'ail et d'oignons, fines herbes italiennes)

## Allergies :

Blé (focaccia aux herbes), œufs (mayo chipotle)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

Laver les poivrons et les découper en morceaux grossiers. Dans un bol, mélanger les poivrons coupés, de l'huile d'olive et vos épices préférées. Sur une plaque de cuisson, déposer les pommes de terre et les poivrons et les rôtir au four pendant 10 à 15 minutes (jusqu'à 20 minutes pour les pommes de terre). Ajouter les pains sur la plaque en fin de cuisson pour les réchauffer.

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

Tartiner les pains de mayo chipotle. Ajouter le poulet et les morceaux de poivrons. Terminer avec un peu de roquette.

Servir les sandwichs accompagnés de pommes de terre rôties.

Déguster!

**Note de congélation :** Les pains focaccias et le poulet se congèlent.

# STEAK FRANÇAIS CHIMUCHURI ET FRITES

## Ce repas comprend :

- Steak français (GARDER CONGELÉ) (Décongeler 24 heures au réfrigérateur avant de faire la recette)
- Chimuchuri
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients:

Pointe d'épaule de surlonge de bœuf, CHIMICHURI (huile de canola, persil, italien, vinaigre de vin rouge, ail, piment chili en flocons, ciboulette, sel, poivre, origan), frites (féculé de pommes de terre)

## Allergies :

Sulfites (chimichuri)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

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

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

Préchauffer le BBQ à 450F.

Lorsque les grilles sont chaudes, déposer les steaks et les cuire de 5 à 10 minutes de chaque côté (tout dépendant de la cuisson désirée).

Servir les steaks avec la chimichuri et accompagnés de frites.

Déguster!

## Note de congélation :

# PILONS DE POULET CONFITES, SAUCE PORTUGAISE, COUSCOUS, SALADE D'HARICOTS VERTS CRÉMEUSE

## Ce repas comprend :

- Pilons de poulet
- Sauce portugaise
- Couscous
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Vinaigrette crémeuse

## Ingrédients :

Pilons de poulet (sel, poivre, poudre d'ail et d'oignons, herbes de Provence), SAUCE PORTUGAISE (oignons, poivrons, tomates, sauce piri piri, paprika, vin blanc, jus d'orange, persil, ail huile de canola), couscous, haricots verts, VINAIGRETTE (crème sûre, mayonnaise, vinaigre de vin rouge, miel, ail, ciboulette, fines herbes italiennes, sel, poivre)

## Allergies :

Lait, sulfites et œufs (vinaigrette crémeuse)

## Préparation :

Préchauffer le four à 450F.

Dans un chaudron d'eau frémissante (pas bouillante), réchauffer les sacs de cuisses de poulet pendant 10 minutes pour les détendre.

Sortir les sacs de cuisses de poulet de l'eau et les déposer sur une plaque de cuisson. Terminer la caramélisation des cuisses au four pendant 10 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

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 un chaudron d'eau bouillante salée, blanchir les haricots vers pendant 2 minutes et les refroidir rapidement à l'eau froide. Bien assécher les haricots verts et, dans un bol, les mélanger avec la vinaigrette crémeuse.

Au four micro-ondes, réchauffer la sauce portugaise en remuant de temps en temps.

Servir les cuisses de poulet avec la sauce portugaise et accompagner de couscous et de salade d'haricots verts crémeuse.

Déguster!

**Note de congélation** : Les cuisses de poulet confites et la sauce portugaise se congèlent.

## **BROCHETTES DE CREVETTES, SALADE CÉSAR**

**Ce repas comprend:**

- Brochettes de crevettes (GARDER CONGELÉ)
- Laitue romaine
- Sauce César bacon/parmesan
- Croutons salade

**Ingédients :**

Crevettes, laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, bacon, parmesan, jus de citron, câpres, ail, huile de canola, moutarde de Dijon), croutons

**Allergies :**

Blé (croutons), œufs et moutarde (sauce César)

**Préparation :**

Préchauffer le BBQ à 450F.

Dans un bol, assaisonner les brochettes avec vos épices préférées et de l'huile de canola (ou végétale).

Laver la laitue romaine et la découper en morceaux de tailles appropriées pour une salade. Dans un bol, mélanger la laitue coupée et la sauce César. Ajouter les croutons. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Griller les brochettes de crevettes au BBQ pendant quelques minutes de chaque côté.

Servir les brochettes de crevettes accompagnées de salade César.

Déguster.

**\*Note de congélation :**

# PÂTES AUX TOMATES CONFITES AU FROMAGE FETA ET BASILIC (PÂTES TIKTOK), SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Pâtes alimentaires
- Tomates confites/feta/basilic
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Pâtes alimentaires, tomates raisins, fromage feta, huile d'olive, basilic frais, laitue mesclun, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin blanc, ail, miel, épices grecques, oprigan)

## ALLERGIES :

Blé (pâtes alimentaires, lait (tomates confites/feta), sulfites (vinaigrette salade verte)

## 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 d'eau frémissante, pas bouillante, réchauffer le sac de tomates/feta pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le contenu soit tendre.

Sortir le sac de tomates/feta de l'eau puis le mettre dans un bol. Avec des pinces, défaire les tomates et la feta pour que la préparation soit légèrement homogène.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter le mélange de tomates/feta. Saler et poivrer au goût.

Servir les pâtes accompagnées de salade verte.

Déguster!

**Note de congélation** : Le sac de tomates/feta se congèle.