

# BAUMANN

## INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 24 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 !!**

# CHEESEBURGER DE LA CANTINE TOUT GARNI ET FRITES

## Ce repas comprend :

- Pains burgers
- Boulettes de bœuf
- Sauce secrète
- Laitue iceberg/tomate
- Fromage cheddar
- Frites (GARDER CONGELÉ)

## Ingrédients :

Pains burgers briochés, bœuf, fromage cheddar, SAUCE SECRÈTE (mayonnaise, crème sûre, ketchup, sauce BBQ, moutarde baseball, relish, paprika, poudre d'ail et d'oignons), frites (fécule de pommes de terre)

## Allergies :

Blé, lait et œufs (pains burgers), œufs et moutarde (sauce secrète), lait (fromage cheddar et sauce secrète)

## Préparation :

Préchauffer le four à 400F et le BBQ à 450F.

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

Sortir les boulettes de bœuf du sac et les former en galettes de burger. Ajouter vos épices préférés. Cuire les galettes de bœuf sur le BBQ (ou à la poêle) pendant quelques minutes de chaque côté. Ajouter le fromage cheddar et les pains en fin de cuisson des galettes.

Laver la laitue iceberg et la tomate puis ciseler la laitue et couper la tomate en rondelle. Réserver.

Assembler les burgers avec la laitue et les rondelles de tomate. Ajouter la sauce secrète.

Servir les burgers accompagnés de frites.

Déguster!

**Note de congélation :** Les pains burgers, le fromage cheddar et les boulettes de bœuf se congèlent.

# SALADE DE COUSCOUS À LA GRECQUE, PORC MARINÉ

## Ce repas comprend :

- Porc mariné
- Tomates raisins
- Concombre anglais
- Poivron
- Vinaigrette salade grecque
- Couscous

## Ingrédients:

Longe de porc (mayonnaise, jus de citron, épices grecques, huile de canola, ail, origan, moutarde de Dijon, poudre d'oignons, base de poulet, sel, poivre), tomates raisins, concombre anglais, poivron, VINAIGRETTE (mayonnaise, jus de citron, fromage feta, olives kalamata, épices grecques)

## Allergies :

Blé (couscous), œufs (porc), moutarde et sulfites (vinaigrette grecque), lait et œufs (vinaigrette grecque), œufs (marinade porc)

## Préparation :

Préchauffer le BBQ à 450F.

Sortir le porc du sac (ne pas conserver la marinade) et le cuire sur la grille du BBQ pendant 3 à 5 minutes de chaque côté.

Laver le poivron, les tomates raisins et le concombre puis découper le poivron et le concombre en petits dés et les tomates raisins en deux.

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. Lorsque le couscous est refroidi, ajouter les légumes coupés et la vinaigrette salade grecque. Mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

Servir le porc grillé accompagné de salade de couscous à la grecque.

Déguster!

**Note de congélation** : Le porc se congèle

## **PAIN NAAN AU POULET AU BEURRE, YAOURT À LA MENTHE, LAITUE ICEBERG ET PICKLES D'OIGNONS ROUGES**

**Ce repas comprend :**

- Pains naans
- Poulet
- Sauce au beurre
- Yaourt à la menthe
- Fromage mozzarella
- Pommes de terre rôties

**Ingédients :**

Pains naans, poulet (tomates broyées, poivrons rouges rôtis, lait de coco, oignons, gingembre, Garam Masala, cari jaune, cannelle, cumin, beurre), YAOURT (yaourt nature, menthe, oignons verts, jus de citron), laitue iceberg, tomate, fromage mozzarella, pommes de terre

**Allergies :**

Lait (poulet, yaourt et fromage mozzarella), blé (pains naans)

**Préparation :**

Préchauffer le four à 400F.

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

Sur une autre plaque de cuisson, déposer les pains naans et les garnir avec la sauce au beurre et le poulet. Ajouter le fromage mozzarella et cuire les pizzas pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Sortir les pains naans et les garnir avec du yaourt à la menthe. Servir les pizzas accompagnées de pommes de terre rôties.

Déguster!

**Note de congélation** : Le poulet, les pains naans et le fromage mozzarella se congèlent.

# CREVETTES DE BRASSERIE À L'AIL, RIZ AUX LÉGUMES ET SALADE CÉSAR

## Ce repas comprend:

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

## Ingrédients :

Crevettes (beurre à l'ail), laitue romaine, SAUCE CÉSAR (mayonnaise, parmesan, câpres, jus de citron, parmesan, moutarde de Dijon), croutons

## Allergies :

Soya, lait et fruits de mer (crevettes), lait (sauce César), blé (croutons), moutarde

## Préparation :

Dans un chaudron d'eau frémissante, pas bouillante, faire réchauffer le sac de crevettes pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez également faire sauter les crevettes dans une poêle en mettant le contenu du sac incluant le beurre à l'ail. Faire sauter pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.

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

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

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

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

Servir les crevettes à l'ail accompagnées de riz aux légumes et de salade César.

Déguster.

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

# TORTELLINIS AU FROMAGE, SAUCE PESTO ET PARMESAN, POIS VERTS, BROCOLIS, SALADE D'ÉPINARDS

## Ce repas comprend :

- Tortellinis (GARDER CONGELÉ)
- Pois verts (GARDER CONGELÉ)
- Brocolis
- Sauce pesto/parmesan
- Épinards
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENTS :

Tortellinis (farine de blé, œufs, fromage emmental, parmesan, cheddar, mozzarella, épices, sel), pois verts, brocolis, SAUCE PESTO (bouillon de légumes, carottes, oignons, céleris, pesto de basilic, huile de canola, parmesan, ail, vin blanc, féculé de maïs), épinards, VINAIGRETTE (moutarde de Dijon, vinaigre de framboise miel, sel, poivre, huile de canola)

## ALLERGIES :

Blé et lait (tortellinis), moutarde (vinaigrette salade verte), lait et sulfites (sauce pesto parmesan)

## PRÉPARATION :

Porter un chaudron d'eau à ébullition et ajouter une pincée de sel. Cuire les tortellinis pendant environ 6 minutes.

Dans un chaudron, ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce pesto/parmesan en remuant de temps en temps.

Laver le brocoli et le découper en petits fleurons. Dans une poêle, faire sauter les fleurons de brocolis avec un peu d'huile et de beurre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

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

Égoutter les pâtes et les remettre dans le même chaudron. Ajouter les pois verts, les fleurons de brocolis et la sauce pesto/parmesan. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir les pâtes accompagnées de salade d'épinards.

Déguster!

**Note de congélation** : La sauce pesto/parmesan se congèle.