

BAUMANN

INSTRUCTIONS DE CUISSON DE LA BOÎTE ANTI-STRESS DE LA SEMAINE DU 8 JUILLET 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 !!

SANDWICH CUBAIN, SALADE DE JULIENNES DE CAROTTES

Ce repas comprend :

- Baguettes
- Porc sandwichs
- Dijonnaise
- Laitue romaine (1 unité)
- Fromage suisse
- Juliennes de carottes
- Vinaigrette coriandre/raisins

Ingrédients :

Pains baguettes, longe de porc (épices à marinade, jus d'orange), DIJONNAISE (moutarde de Dijon, moutarde baseball, mayonnaise, moutarde de Meaux, sel, poivre), laitue romaine, fromage suisse, juliennes de carottes, VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de cidre, moutarde de Dijon, miel, sel, poivre, raisins sultans)

Allergies :

Blé (pains baguettes), œufs et moutarde (dijonnaise), moutarde (vinaigrette coriandre), lait (fromage suisse)

Préparation :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les pains découper en deux sur la longueur. Appliquer une couche de dijonnaise et ajouter les tranches de porc. Ajouter le fromage suisse. Mettre au four jusqu'à ce que les pains soient croustillants et que le fromage soit fondu.

Dans un bol, mélanger les juliennes de carottes et la vinaigrette coriandre. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Détacher les feuilles de la laitue romaine et la laver. Réserver.

Sortir les sandwichs du four puis ajouter les feuilles de laitue romaine

Servir les sandwichs accompagnés de salade de carottes.

Déguster!

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

SALADE REPAS AU SAUMON ET LÉGUMES

Ce repas comprend :

- Saumon
- Vinaigrette crémeuse à l'aneth
- Haricots verts (GARDER CONGELÉ)
- Radis/poivrons
- Laitue romaine (paquet complet)

Ingrédients:

Saumon atlantique (sel, poivre), VINAIGRETTE (mayonnaise, vinaigre blanc, sucre, aneth, ail, huile de canola, ciboulette, sel, poivre, citron, épices), haricots verts, radis, poivrons, laitue mesclun

Allergies :

Poisson (saumon), œufs (vinaigrette crémeuse aneth)

Préparation :

Pour cette recette, le saumon peut se servir froid ou chaud.

Si vous souhaitez servir le saumon chaud, préchauffer le four à 400F puis, sortir le saumon du sac puis le déposer sur une plaque de cuisson et le réchauffer pendant 10 à 15 minutes.

Laver les radis et les poivrons puis découper les radis en rondelles minces et les poivrons en lanières. Réserver.

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

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, les légumes coupés, les haricots verts refroidis et la laitue romaine. Saler et poivrer au goût.

Sortir le saumon du four, s'il y a lieu, puis le défaire en morceaux appropriés pour une salade.

Servir le saumon sur la salade de légumes.

Déguster!

Note de congélation : Le saumon se congèle.

BOL DE POULET À LA GRECQUE

Ce repas comprend :

- Poulet
- Sauce tzatziki
- Poivrons
- Concombre anglais
- Tomates raisins
- Couscous

Ingrédients :

Poulet (épices grecques), TZATZIKI (yaourt nature, crème sûre, concombre, ail, huile de canola, citron, cassonade, menthe, sel, poivre), poivrons, concombre anglais, tomates raisins, couscous

Allergies :

Lait (sauce tzatziki), blé (couscous)

Préparation :

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

Laver les tomates raisins, le concombre et les poivrons puis découper les tomates en 2, le concombre en rondelles et les poivrons en lanières. 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. Lorsque le couscous est refroidi, ajouter les légumes coupés et la vinaigrette salade grecque. Mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.

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

Servir le couscous dans des bols et ajouter les légumes coupés, le poulet et la sauce tzatziki.

Déguster!

Note de congélation : Le poulet se congèle.

ASSIETTE DE CÔTES LEVÉES, FRITES ET SALADE DE CHOU

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, cassonade, piment chili, poudre d'oignon et d'ail), chou vert, carottes, VINAIGRETTE (mayonnaise, vinaigre blanc, sucre, ciboulette, persil, poudre d'ail, sel, poivre), frites (fécule de pommes de terre)

Allergies :

Œufs (vinaigrette salade de chou)

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.

STEAK DE PORC, SALADE VERTE ET POMMES DE TERRE AU FOUR TOUTES GARNIES

(CETTE RECETTE PREND 1 HEURE À COMPLÉTER)

Ce repas comprend :

- Steak de porc
- Laitue mesclun
- Pommes de terre
- Crème sûre au fromage/bacon
- Vinaigrette salade verte

INGRÉDIENTS :

Longe de porc (épices à steak Montréal, huile de canola), laitue mesclun, pommes de terre, CRÈME SÛRE (crème sûre, fromage cheddar/Monterey Jack, bacon, ciboulette, jus de citron, sel, poivre), VINAIGRETTE (huile de canola, vinaigre de vin rouge, moutarde de Dijon, miel, légumes déshydratés, poivre)

ALLERGIES :

Lait (crème sûre)

PRÉPARATION :

Préchauffer le BBQ à 350F.

Emballer les pommes de terre dans du papier aluminium et les déposer sur la grille supérieure du BBQ. Cuire les pommes de terre pendant 1 heure.

Augmenter la température du BBQ à 450F.

Ouvrir le sac de steaks de porc et les griller sur le BBQ pendant 5 à 10 minutes de chaque côté.

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

Sortir les pommes de terre du BBQ et les débarrasser. Faire une incision sur la longueur de la pomme de terre et ouvrir pour découvrir la chair. Ajouter la crème sûre au bacon et fromage.

Servir les steaks de porc accompagnés de salade verte et de la pomme de terre toute garnie.

Déguster!

Note de congélation : Les steaks de porc se congèlent.