

les Enfants Terribles

MAISON

ITEM	NOMBRE DE CONTENANTS PAR ITEM	CONSERVATION FRIGO À PARTIR DE RÉCEPTION ET NON DE LA DATE SUR LE PLAT	CONGÉLATEUR	PRÉPARATION RÉFRIGÉRÉE	PRÉPARATION CONGELÉE
BOL VEGAN	3 (BOL - FALAFEL - SAUCE)	3 À 5 JOURS	FALAFEL - OUI		Chauffer les falafels au four 15 minutes à 350°F. Dans un bol, dresser tous les ingrédients et ajouter la sauce romesco et les deux vinaigrettes.
BROCHETTES DE CREVETTES BBQ	2 (CREVETTES)	3 À 5 JOURS	OUI	Griller sur le BBQ à intensité moyenne 2 minutes de chaque côté.	Faire décongeler pendant une heure à l'eau tempérée pendant 1h avant la cuisson.
BROCHETTES DE PORC BBQ	1	3 À 5 JOURS	OUI	Huiler le BBQ et griller à intensité moyenne - 3 à 4 minutes de chaque côté.	Faire décongeler pendant une heure à l'eau tempérée pendant 1h avant la cuisson.
CALMAR GRILLÉ BBQ	1	5 À 7 JOURS	OUI	Huiler le BBQ et griller à intensité moyenne - 2 minutes de chaque côté. Laisser reposer 1 minute après la cuisson.	Faire décongeler pendant une heure à l'eau tempérée pendant 1h avant la cuisson.
CANNELÉS	4 (CANNELÉS - BEURRE POMME - CAMEL - NOIX)	3 JOURS	OUI	Chauffer les cannelés 2 minutes au four 350°F. Mettre le beurre de pomme dans un bol et chauffer 30 secondes. Servir avec tous les ingrédients	Chauffer les cannelés 5 minutes au four 350°F. Mettre le beurre de pomme dans un bol et chauffer 30 secondes. Servir avec tous les ingrédients
CHAUDRÉE DE MORUE	2 (CHAUDRÉE - CHAPELURE)	5 JOURS	OUI	Mettre le sac dans l'eau frémissante pendant 5 minutes. Vider le contenu du sac dans un bol et saupoudrer de chapelure.	Mettre le sac dans l'eau frémissante pendant 10 minutes. Vider le contenu du sac dans un bol et saupoudrer de chapelure.
CHILI	1	7 JOURS	OUI	Mettre le sac dans l'eau frémissante pendant 5 minutes et servir.	Mettre le sac dans l'eau frémissante pendant 10 minutes et servir.
CHOU FLEUR RÔTI	4 (CHOUFLEUR - AÏOLI - CHAMPIGNONS MARINÉS - ROQUETTE)	5 JOURS	NON	Enlever le chou-fleur du sac et faire cuire au four à 450°F pendant 10 minutes. Ajouter tous les ingrédients et servir.	N/A
CÔTE LEVÉES	2 (CÔTES LEVÉES - SAUCE BBQ)	5 JOURS	OUI	Mettre le sac de viande dans l'eau frémissante pendant 5 minutes. Retirer la viande du sac, badigeonner de sauce et mettre au four 5 minutes à 400°F OU au BBQ.	Mettre le sac de viande dans l'eau frémissante pendant 10 minutes. Retirer la viande du sac, badigeonner de sauce et mettre au four 10 minutes à 400°F OU au BBQ.
CREVETTES COCKTAIL	2 (CREVETTES - SAUCE)	3 À 5 JOURS	OUI		Décongeler le sac de crevettes et le sac de sauce à l'eau froide.
CROUSTADE POMMES	1	5 JOURS	OUI	Chauffer 7-10 minutes au four à 350°F.	Chauffer 15 minutes au four à 350°F.

FILET MIGNON BBQ	2 (BŒUF - SAUCE)	2 JOURS	OUI	Mettre sur le BBQ et griller à intensité moyenne - 2 min. SAIGNANT / 4 min. MED-SAIGNANT / 5 min. MEDIUM / 8 min. BIEN CUIT	Faire décongeler à l'eau froide pendant 20 min avant la cuisson.
FRITES	1	N/A	/	N/A	Enlever le couvercle et mettre 15 minutes au four à 450°F
HUITRES ROCKEFELLER	1	N/A	OUI		Mettre sur la grille du haut sur le BBQ et réchauffer 3-5 minutes.
LÉGUMES BBQ	1	3 À 5 JOURS	NON	Enlever le couvercle, mettre le plat d'aluminium sur le BBQ à intensité moyenne jusqu'à cuisson désirée.	
MACARONIS	1	3 JOURS	OUI	Enlever le couvercle, chauffer 20 minutes au four à 375°F.	Enlever le couvercle, chauffer 30 minutes au four à 375°F.
MOUSSE CHOCO	1	3 JOURS	NON		N/A
PAIN PERDU	1	3 JOURS	OUI	Faire quelques trous dans le sac et chauffer 45 secondes au micro-ondes.	Faire quelques trous dans le sac et chauffer 2 minutes au micro-ondes.
PÂTE À BISCUITS	1	7 À 10 JOURS	OUI	S'assurer de re-modeler le rouleau de pâte en cylindre. Trancher des rondelles d'un centimètre d'épaisseur. Mettre sur du papier parchemin ou une plaque beurrée. Bien séparer les biscuits et faire cuire à 350°F 12-15 min.	Décongeler au frigidaire pendant 12h.
PATÉ CHINOIS	2	5 JOURS	OUI	Enlever le couvercle, chauffer le plat 15 minutes au four à 400°F. SAUCE: chauffer le sac dans l'eau frémissante 5 minutes. Verser la sauce sur le plat chaud et servir.	Enlever le couvercle, chauffer le plat 25 minutes au four à 400°F. SAUCE: chauffer le sac dans l'eau frémissante 5 minutes. Verser la sauce sur le plat chaud et servir.
POGOS	2 (POGOS - MOUTARDE)	5 JOURS	OUI	Mettre au four 7-10 minutes à 350°F et servir avec moutarde en accompagnement.	Mettre au four 20 minutes à 350°F et servir avec moutarde en accompagnement.
POMME DE TERRE FARCIE BBQ	2 (PDT - CRÈME SURE)	3 À 5 JOURS	NON	Retirer la pdt du sac et la conserver dans son papier d'aluminium. Mettre la pdt sur le BBQ à intensité moyenne pour 15 minutes. Garnir de crème sure.	
POULET PIRI PIRI BBQ	1	3 À 5 JOURS	OUI	Laisser tempérer le poulet dans son sac pendant 30 minutes. Griller sur le BBQ à intensité moyenne afin de dorer la peau - 7 minutes de chaque côté. Arroser le poulet avec le jus du sac durant la cuisson (Le poulet est déjà saumuré et cuit)	Faire décongeler pendant une heure à l'eau tempérée pendant 1h avant la cuisson.

PROFITÉROLES	2 (PROFITÉROLES - CHANTILLY)	N/A	OUI		Dégeler à température ambiante 10 minutes avant de déguster.
PUDDING CHÔMEUR	1	7 JOURS	OUI	Chauffer 1-2 minutes au four à 375°F.	Chauffer 3 minutes au four à 375°F.
PURÉE PDT	1	5 À 7 JOURS	OUI	Mettre le sac dans l'eau frémissante pendant 2-3 minutes et servir.	Mettre le sac dans l'eau frémissante pendant 5 minutes et servir.
QUICHE	1	N/A	OUI	N/A	Retirer du contenant et mettre la quiche directement sur la grille du four. Chauffer pendant 30 minutes à 375°F.
RAVIOLIS	1	5 JOURS	OUI	Enlever le couvercle. Chauffer au four pendant 15 minutes à 3575°F.	Enlever le couvercle. Chauffer au four pendant 20 minutes à 375°F.
RISOTTO PIEUVRE	2 (RISOTTO - OIGNONS CROUSTILLANTS)	5 JOURS	OUI	Chauffer le sac dans l'eau frémissante pendant 5 minutes.	Chauffer le sac dans l'eau frémissante pendant 8 minutes.
SALADE BETTERAVE	3 (BETTERAVE - CHÈVRE - VINAIGRETTE)	2 JOURS	NON	Ajouter la vinaigrette, le chèvre émietté et les noix.	N/A
SALADE CÉSAR POULET	3 (SALADE - VINAIGRETTE - CROÛTONS) + 1 (POULET)	2 JOURS - POULET 7 JOURS	NON - POULET OUI	Saisir le poulet à la poêle. Mélanger tous les ingrédients et servir.	Mettre sac de viande 5 minutes dans l'eau frémissante. Vider le contenu du sac et faire saisir le poulet à la poêle. Mélanger tous les ingrédients et servir.
SALADE ENDIVES	4 (SALADE - BLEU - VINAIGRETTE - CANARD)	2 JOURS	NON	Mettre le sac de canard 3 minutes dans l'eau frémissante. Dans un bol, mélanger la vinaigrette, les endives, les noix, le fromage bleu et le canard chaud.	
SAUCISSE MERGUEZ BBQ	1	3 À 5 JOURS	NON	Griller sur le BBQ à intensité faible 5 minutes de chaque côté.	Faire décongeler pendant une heure à l'eau tempérée pendant 1h avant la cuisson.
SAUCISSE DE BŒUF BBQ	1	3 À 5 JOURS	NON	Griller sur le BBQ à intensité moyenne 5 minutes de chaque côté.	Faire décongeler pendant une heure à l'eau tempérée pendant 1h avant la cuisson.
SOUPES	1	5 JOURS	OUI	Mettre le sac dans l'eau frémissante 5 minutes et servir.	Mettre le sac dans l'eau frémissante 10 minutes et servir.

Tous les aliments livrés dans des sacs sous-vide doivent être retirés de leur emballage avant d'être réchauffés au four.
Veuillez noter que ces instructions sont conçues une cuisson avec un four à convection. Certains temps de cuisson peuvent varier.