





## PGCPS - Instructions de chauffage des articles congelés AS 2020-2021 - Déjeuner / Dîner

\* Veuillez noter : Veuillez noter que la puissance de tous les fours et micro-ondes varie ; par conséquent, tous les temps de cuisson sont approximatifs et peuvent nécessiter un ajustement.  
Retirez tous les emballages, sauf si cela est indiqué dans les instructions ci-dessous.

PRODUIT	<b>FOUR</b> 	<b>MICRO-ONDES</b> 
<b>Burrito aux haricots et fromage</b>	Placez le burrito sur une plaque de cuisson avec la fermeture de l'emballage vers le bas. <b>Congelé</b> : Chauffer pendant 25 minutes à 300°F. <b>Décongelé</b> : Chauffer pendant 15 minutes à 300°F.	Placez le produit dans une assiette allant au micro-ondes. Chauffer à haute température pendant 60 secondes, laisser reposer pendant 30 secondes. Chauffez pendant 30 secondes supplémentaires. Laissez reposer pendant 1 minute avant de manger.
<b>Sandwich farci au bœuf Fiesta</b>	Placez le produit sur une plaque allant au four. Ne retirez pas le dessus du film ventilé avant de le chauffer. <b>Congelé</b> Chauffer pendant 25 minutes à 375°F.	Ouvrez une extrémité de l'emballage plastique pour le ventilateur. Placez le produit dans une assiette allant au micro-ondes. Chauffer à haute température pendant 90 secondes. Attendez 1 minute avant de manger.
<b>Plateau de bœuf et fromage ou Mini Corn Dog avec plateau de macaroni au fromage</b>	Placez le produit sur une plaque allant au four. Ne pas retirer de l'emballage avant de chauffer. Chauffer pendant 25 minutes à 300°F.	Faites une fente au centre du film plastique sur chaque compartiment de la barquette. Chauffer à haute température pendant 1 minute. Retirez le film et remuez. Retournez au micro-ondes et chauffez pendant 30 secondes supplémentaires. Remuez. Remettez au micro-ondes et chauffez pendant 15 secondes supplémentaires.
<b>Paté de bœuf ou de porc</b>	Placez le produit sur une plaque à pâtisserie. <b>Congelé</b> : Chauffer pendant 15-20 minutes à 350°F. <b>Décongelé</b> : Chauffer pendant 12-15 minutes à 350°F.	Placez le produit dans une assiette allant au micro-ondes. Chauffer à haute température pendant 60-90 secondes. Attendez 10 secondes et dégustez.
<b>Pilons de poulet</b>	Placez le produit sur une plaque de cuisson. <b>Congelé</b> Chauffer pendant 35-40 minutes à 375°F.	Placez le produit dans une assiette allant au micro-ondes. Chauffer à haute température pendant 4 minutes. Laissez reposer 1 à 2 minutes avant de servir.
<b>Bouchées de poulet Nuggets de poulet Pâté / Filet de poulet Saucisse de poulet Filets de poulet Popcorn de poulet</b>	Placez le poulet congelé sur une plaque allant au four. Chauffer pendant 15 minutes à 350°F.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Frites à coupe ondulées</b>	Étaler les frites en une seule couche sur une plaque de cuisson. Chauffer pendant 20-25 minutes à 400°F. Remuer plusieurs fois pendant la cuisson pour que les frites soient cuites uniformément.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Légumes surgelés</b>	Aucune instruction n'est disponible	Placez les légumes surgelés dans un bol allant au micro-ondes. Couvrir avec le couvercle. Ajoutez une petite quantité d'eau (2-3 cuillères à café) si vous le souhaitez. Mettre au micro-ondes à haute température pendant 3 à 4 minutes. Remuez. Répétez jusqu'à l'obtention de la tendreté souhaitée.
<b>Repas de macaroni au fromage ou Repas de lasagnes (dans un plateau)</b>	N'ouvrez pas le paquet. <b>Congelé</b> : Chauffer pendant 35-37 minutes à 325°F. <b>Décongelé</b> : Chauffer pendant 20-23 minutes à 325°F. Laissez reposer pendant 10 minutes avant de manger.	N'ouvrez pas le paquet. Chauffer à haute température pendant 3-4 minutes. Ouvrir l'emballage, remuer et recouvrir pour faire cuire 1 à 2 minutes de plus. Laissez reposer pendant 1 minute avant de manger.
<b>Macaroni au fromage ou Pâtes au 3 fromages (dans une pochette)</b>	<b>Instructions de chauffage pour la cuisinière</b> : Videz les pâtes dans une sauteuse ou une petite casserole de 20 centimètres. Faire chauffer à feu moyen ou doux pendant 2 à 3 minutes. Retirer du feu, remuer et servir.	Videz le contenu des pâtes dans un bol ou un récipient allant au micro-ondes. Couvrir le bol avec du papier absorbant humide. Chauffer à haute température pendant 90 secondes. Retirez-le soigneusement du micro-ondes et remuez-les avant de les déguster.
<b>Poulet à l'orange et mandarine</b>	Placez le produit sur une plaque à pâtisserie. <b>Congelé</b> Chauffer pendant 18-20 minutes à 375°F. Couvrir ou tremper dans la sauce.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Bâtonnets au fromage mozzarella, panés</b>	Étalez le produit en une seule couche sur une plaque de cuisson. <b>Congelé</b> : Chauffer à 400° F pendant 13-18 minutes, en tournant une fois pour une cuisson uniforme.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Sandwich farci au pepperoni</b>	Chauffer pendant 15 minutes à 350°F. Faire tourner le produit dans le four, chauffer pendant 13 à 15 minutes supplémentaires.	Placez le produit dans une assiette allant au micro-ondes. Chauffer à haute température pendant 2 à 2 mn 30 secondes.

PRODUIT	<b>FOUR</b> 	<b>MICRO-ONDES</b> 
<b>Pizza, 4x6, Fromage</b>	Placez le produit sur une plaque allant au four. Chauffer à 325°F pendant 13-16 minutes, en tournant une fois pour une cuisson uniforme.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Pizza Bagel</b>	Placez le produit sur une plaque de cuisson. Chauffer pendant 7-10 minutes à 325°F.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Pizza à la croûte fourrée au fromage</b>	Placez le produit sur une plaque de cuisson. Chauffer pendant 10-12 minutes à 425°F. Faites chauffer pendant 10 à 12 minutes supplémentaires, soit un total de 20 à 24 minutes.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Tranche de pizza</b>	Placer la pizza sur une plaque de cuisson <b>Congelée</b> : Chauffer pendant 15-17 minutes à 350°F.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Articles à la pomme de terre - Quartiers de pommes de terre assaisonnées, Hash Brown, Tater Tots, en forme d'Emoji</b>	Placez le produit en une seule couche sur une plaque de cuisson. Chauffer à 425° F pendant 8-13 minutes, en tournant une fois pour une cuisson uniforme.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Bol de riz, poulet à la mandarine ou poulet teriyaki (sans brocoli)</b>	Placez le produit sur une plaque allant au four. Ne pas retirer l'emballage avant de le chauffer, mais percer le film 3-4 fois. Chauffer pendant 45-50 minutes à 350°F. Laissez reposer pendant 1 à 2 minutes. Retirez le film et dégustez.	Ne pas retirer l'emballage avant de le chauffer, mais percer le film 3-4 fois. Faites cuire à feu vif pendant 5-6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud. Laissez reposer pendant 3 minutes. Retirez soigneusement le film.
<b>Bol de riz, poulet Teriyaki et brocoli</b>	Placez le produit sur une plaque allant au four. Ne pas retirer de l'emballage avant de chauffer. Chauffer pendant 40-42 minutes à 400°F. Laissez reposer pendant 1 à 2 minutes. Retirez le film et dégustez.	Ne pas retirer de l'emballage avant de chauffer. <b>Congelé</b> : Faites cuire à feu vif pendant 5-6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud. <b>Décongelé</b> : Faites cuire à feu vif pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud. Laissez reposer 1 minute avant de retirer soigneusement le film aéré du dessus.
<b>Pâtes rotini à la sauce de viande (dans un bol)</b>	Placez les bols congelés sur une plaque de cuisson. Ne retirez pas le dessus du film ventilé avant de le chauffer. Chauffer pendant 25-30 minutes à 350°F. Retirez délicatement le film du bol. Remuer avant de déguster.	Placez le produit dans le micro-ondes. Ne retirez pas le film ventilé. Chauffer à haute température pendant 6 minutes. Laissez reposer 1 minute avant de retirer soigneusement le film aéré du dessus. Remuez les pâtes avant de manger.
<b>Frites de patate douce</b>	Placez le produit en une seule couche sur une plaque de cuisson. Chauffer pendant 8-13 minutes à 425° F, en tournant une fois pour une cuisson uniforme.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Farce de tacos à la viande (bœuf)</b>	<b>Instructions pour les cuisinières</b> : Transférer dans une sauteuse ou une petite casserole de 20 centimètres. Faire chauffer à feu moyen ou doux pendant 2 à 3 minutes. Retirer du feu, remuer et servir.	Placez le produit dans un bol ou un récipient allant au micro-ondes. Couvrir le bol avec du papier absorbant humide. Chauffer à haute température pendant 60 secondes. Retirez-le soigneusement du micro-ondes et remuez-les avant de les déguster.
<b>Nuggets de corn dog de dinde</b>	Placez le produit sur une plaque de cuisson. <b>Congelé</b> : Chauffer pendant 15-17 minutes à 375°F.	Aucune instruction n'est disponible pour le micro-ondes.
<b>Saucisse de dinde (Hot Dog)</b>	Placez le produit sur une plaque de cuisson. <b>Décongelé</b> : Chauffer pendant 8-10 minutes à 350°F.	Placez le produit dans une assiette allant au micro-ondes. Faites chauffer à feu vif pendant 60 secondes, attendez 20 secondes et savourez.
<b>Bacon de dinde</b>	Placer les tranches de bacon sur une plaque de cuisson en une seule couche. Chauffer pendant 7-8 minutes à 350°F.	Placez 4 à 6 tranches en une seule couche sur une assiette tapissée de papier absorbant et allant au micro-ondes. Chauffer à haute température pendant 15-20 secondes.

**\*\* Après avoir chauffé, le produit sera très chaud. À consommer avec précaution. \*\***  
**L'USDA et le MSDE sont des fournisseurs d'égalité des chances**