

## Marmite



### FILET MIGNON DE VEAU AUX LEGUMES FLAN AUX FRUITS

BAUMSTAL

Ustensiles : **marmite** + couvercle 24 Cm. **Légumier** 24 Cm

Plat de résistance : - 800 g de filet mignon - Chou de Milan

Dessert : - 3/4 de litre de lait - 4 œufs - 2 pommes - sucre, vanille, cannelle ...

Temps de cuisson de l'ensemble : 1/2 heure.

Faire chauffer votre marmite sur feu fort jusqu'à ce qu'une goutte d'eau que vous jetez dans le fond perle, les différentes particules de la goutte se rassemblent en une belle bille. Votre fond thermique est prêt à faire griller une viande sans y mettre de matière grasse. A ce moment là, ne pas oublier de baisser la température de la source de chaleur que vous utilisez. Faites revenir votre rôti sur les différentes faces, lorsque votre viande est bien dorée, y ajouter le chou.

Poser à la place du couvercle le légumier, y battre les œufs avec le lait, y ajouter les pommes, la cannelle, le sucre, etc... Puis couvrir.

Le flan prend pendant que le plat de résistance mijote.

**BAUMSTAL®**  
[www.baumstal.com](http://www.baumstal.com)