

■ LES FILETS DE FÉRA  
À LA CHINOISE

pour 4 personnes

700 à 750 g de filets de féra; 2 cuillerées à soupe d'huile; 80 g de poireau; 10 g de gingembre frais finement haché; 60 g d'oignon;  $\frac{1}{4}$  dl de sauce soja;  $\frac{1}{2}$  dl de bouillon de légumes léger; sel.

■ LE RIZ  
D'ACCOMPAGNEMENT

La valeur de 4 bols de riz cuit; 3 cuillerées à soupe d'huile; 1 oignon; une demi botte de ciboulette; 2 œufs; sel, poivre.

1. Emincer très finement le poireau et l'oignon. Etuver ces derniers dans un peu d'huile. Assaisonner avec le gingembre. Disposer les filets de féra dans un plat à four beurré. Parsemer des légumes. Arroser de soja et de bouillon et glisser au four chaud. Temps de cuisson 10 à 15 minutes.

2. Dans très peu d'huile, faire revenir les oignons hachés grossièrement, puis faire sauter rapidement le riz déjà cuit. Ajouter les œufs débattus et la ciboulette coupée aux ciseaux. Continuer rapidement la cuisson jusqu'à ce que les œufs forment des grumeaux. Saler, poivrer. Servir riz et poisson ensemble.