

Filets de flet à la chinoise

2 paquets de filets de flet surgelés
(de 400 g)

3 c. à s. de sauce de soja

2 c. à s. de sherry

Pour rôti:

2 c. à s. d'huile d'arachide

3 mandarines

½ poivron vert (100 g env.)

4 tranches d'ananas

2 c. à s. de jus d'ananas

2 c. à c. de sucre

½ c. à c. de sel

½ c. à c. de maïzena

Laisser décongeler le poisson pendant 3-4 h. Mélanger la sauce au soja et le sherry. Y laisser mariner les filets de flet pendant 30 minutes environ. Les tourner plusieurs fois. Les retirer et égoutter. Les saisir rapidement de chaque côté dans l'huile. Disposer sur un plat préchauffé et garder au chaud.

Retirer la peau des quartiers de mandarine. Réserver le jus.

Couper le poivron en fines lamelles. Les étuver dans l'huile restante. Couper l'ananas en morceaux, ajouter avec les quartiers de mandarine.

Mélanger la marinade restante avec le jus d'ananas, le sucre, le sel et la maïzena. Incorporer et porter à ébullition tout en remuant. Répartir la sauce sur les filets, servir immédiatement.

Accompagner de riz à la créole.