

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Filet de rascasse au Zhoug



PRINTEMPS POISSON ZHOUG PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

### Ingrédients Pour 3 personnes

- 3 filets de rascasse de 100gr environ
- 3 courgettes
- 3 cébettes
- 3 feuilles de baby kale
- Huile d'olive
- Sel aux herbes
- Zeste de citron

Zhoug

- 1 bouquet de coriandre
- 1/2 bouquet de persil
- 1/4 c.à c. de cumin moulu

- 1/4 c.à c. de coriandre moulue
- 1/8 c.à c. de cardamome moulue
- 1 pincée de sucre blond
- 1 trait de jus de citron
- Huile d'olive
- Sel aux herbes

1. Sortez le poisson du frais et laissez-le revenir à température ambiante pendant 20-30 minutes.
2. Lavez les légumes et les herbes, parez-les. Détaillez les courgettes en cubes, les cébettes en fines rondelles.
3. Effeuiliez la coriandre et le persil, mettez-les dans le bol d'un blender avec les épices, le sucre, du sel, le jus de citron et de l'huile d'olive. Mixez de façon à obtenir une pâte, un peu comme un pesto italien.
4. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau. Quand l'eau bout, mettez les feuilles de baby kale dans le tamis et cuisez, couvercle fermé, pendant 2 minutes.
5. Au bout de ces 2 minutes de cuisson, ajoutez les courgettes et les cébettes aux feuilles de kale et poursuivez la cuisson pendant 4 minutes.
6. Réservez les légumes dans la soupière du Vitaliseur et remplacez-les par les filets de rascasse. Couvrez et retirez le Vitaliseur du feu, laissez cuire ainsi pendant 5 à 6 minutes (suivant l'épaisseur des filets).
7. Dressez dans les assiettes en disposant les légumes, le poisson, puis, une généreuse cuillerée de Zhoug, un peu de sel, un filet d'huile d'olive et quelques zestes de citron.

*Une assiette haute en couleurs et en saveurs ! Le Zhoug est une pâte d'herbes d'origine yéménite. A base de coriandre et de persil, elle fait des merveilles avec un poisson blanc, mais aussi, une viande, des légumes ou une simple tartine de pain.*

Vous allez aussi aimer ...

[Soufflés au chocolat](#)

[Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes](#)

[Wok d'asperges au gingembre](#)

[Victoria sponge cake aux fraises](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)