

MINI RICETTARIO COUS COUS

6 RICETTE
FACILI, VELOCI E SANE



Casa di vita

DESPAR 

SOMMARIO

2. Introduzione
3. Cous cous con verdure e tonno
4. Cous cous con verdure e bocconcini di manzo speziati
5. Cous cous in verde con menta e pecorino
6. Cous cous con verdure estive e mandorle
7. Cous cous con mele e pollo al curry
8. Cous cous di cavofiore con lenticchie e mandorle

In pieno clima estivo è normale preferire dei **piatti freschi e leggeri** che siano in grado di nutrire ma senza appesantire troppo.

Per questo, tra i classici delle tavole estive, non possono mancare le insalate fredde di pasta e di riso; se però ogni tanto amate provare dei sapori nuovi allora una buona alternativa può essere rappresentata dal **cous cous**.

Ormai si trova facilmente nei supermercati e può essere preparato nei modi più disparati, a seconda del proprio estro culinario.

Oggi vi proponiamo 6 ricette sane che vi permetteranno di gustare il cous cous al meglio.



COUS COUS *con verdure e tonno*



Vi basta un semplice contenitore per alimenti per portare con voi una buona porzione di **cous cous** a lavoro se per la pausa pranzo non avete la possibilità di mangiare a casa. Il cous cous, prodotto con semola di grano precotta, è una valida alternativa alle classiche insalate di riso o di pasta perché è molto più digeribile.

Per **aumentare l'apporto di fibre** e nutrienti potete provare quello ai **cereali integrali**.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 20 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

240 g di cous cous
250 g di tonno
60 g di mais
1 gamba di sedano
1 carota
1 zucchina
mezza cipolla tritata
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento

1. In una padella stufare per una decina di minuti tutte le verdure tagliate a dadini con un filo d'olio extravergine di oliva.
2. Portare a cottura il cous cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
3. Unire il tonno alle verdure e al mais e aggiungere il tutto al cous cous.
4. Aggiustare di sale e pepe e servire con un filo d'olio.

COUS COUS *con verdure e bocconcini di manzo speziati*



Il **cous cous** ha un alto indice glicemico (ossia innalza rapidamente il glucosio nel sangue), ma abbinato ai grassi e alle proteine del manzo, alle fibre delle carote e all'acidità dei pomodorini, garantisce un afflusso di glucosio nel sangue più lento e costante assicurando così una secrezione di insulina (l'ormone necessario alla trasformazione del glucosio in energia) più controllata.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di carne di manzo magra tagliata a dadini di 2 cm di lato
360 g di cous cous
2 carote
2 zucchine
1 cipolla
una ventina di pomodorini ciliegini
mezzo bicchiere di vino bianco secco
olio extravergine di oliva
peperoncino in polvere
curry e altre spezie a piacere
sale e pepe

Procedimento

1. Rosolare le cipolle tritate con poco olio e un paio di cucchiaini di spezie e unire la carne. Cuocere per una decina di minuti aggiungendo mezzo bicchiere di vino bianco secco.
2. Aggiungere le carote, le zucchine, il tutto tagliato a dadini. Aggiustare di sale, pepe e peperoncino a piacere. Cuocere a fuoco basso per altri 5 minuti aggiungendo pochissima acqua.
3. Preparare il cous cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
4. Trasferire il cous cous cotto in una ciotola, sgranarlo con la forchetta aggiungendo poco olio. Unirvi le verdure con la carne, i pomodorini tagliati in quarti, mescolare bene e servire.

COUS COUS

in verde con menta e pecorino



Difficoltà: facile
Costo: medio
Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 2 persone)

100 g di cous cous precotto
100 g di piselli lessati in scatola
50 g di pecorino a scaglie
2 zucchine piccole
1 piccolo cipollotto
1/2 limone bio
1 spicchio d'aglio
olio extravergine di oliva
sale rosa
menta

Procedimento

1. Preparare il cous cous seguendo le indicazioni della confezione.
2. Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a tocchetti piccoli e farle poi rosolare in padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato, stufandole con un po' d'acqua e farle cuocere per pochi minuti per averle belle croccanti. Eliminare l'aglio.
3. Tagliare il cipollotto a rondelle molto fini, poi unire tutte le verdure (zucchine e piselli ben scolati dal liquido di conservazione) in una ciotola e condire con un pizzico di sale, olio, succo di limone e qualche fogliolina di menta tritata fine.
4. Unire al cous cous, completare con le scaglie di pecorino e servire a temperatura ambiente.

COUS COUS

con verdure estive e mandorle



Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 2 persone)

140 g di cous cous
1 piccola zucchina
1 piccola melanzana bianca
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 spicchio d'aglio
una manciata di pomodorini ciliegino
pepe bianco
basilico
mandorle spellate
gomasio alle alghe (facoltativo)

Procedimento

1. Preparare il cous cous come da istruzioni sulla confezione e tenerlo da parte.
2. In un tegame, far rosolare giusto qualche attimo lo spicchio d'aglio (in camicia) con l'olio extravergine e poi unire tutte le verdure in precedenza mondate, lavate e tagliate a tocchetti (pelare le melanzane, rimarranno più morbide), due pizzichi di gomasio alle alghe, uno di pepe bianco e lasciare stufare a fuoco lento. La verdura sarà pronta quando sarà morbida ma non sfatta.
3. Servire il cous cous con le verdure, qualche foglia di basilico fresco e mandorle spellate.

COUS COUS

con mele e pollo al curry



Difficoltà: facile
Costo: medio
Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 2 persone)

120 g cous cous
2 petti di pollo
2 carote
2 cucchiaini di curry
1 cucchiaino di paprika piccante
1 mela bio
porro affettato sottilissimo
limone q.b.
olio extravergine di oliva
pepe nero
sale

Procedimento

1. Preparare il cous cous seguendo le indicazioni della confezione. In una padella stufare il porro con un filo d'olio e un po' d'acqua, unire le carote lavate e tagliate a tocchetti e far cuocere lasciandole croccanti.
2. Dopo circa 5 minuti, unire il pollo tagliato a straccetti, le spezie e un paio di cucchiai di acqua.
3. Mescolare bene, far cuocere per 5-6 minuti, salare e pepare. Tagliare la mela, ben lavata senza sbucciarla, a pezzettini.
4. In una ciotola unire al cous cous le verdure con il pollo, la mela e condire con un filo d'olio e succo di limone a piacere.

COUS COUS

di cavolfiore con lenticchie e mandorle



Cous cous? Sì, ma completamente **gluten free**, crudista e vegan! Il cous cous che vi proponiamo non è di semola o altro cereale, ma è di **cavolfiore**! Quest'ortaggio, a **basso contenuto calorico**, è invece ricco di calcio, potassio, zolfo, iodio, ferro e fosforo; senza scordare le vitamine A, del gruppo B, C e K. Celebre ormai la sua azione come antinfiammatorio e antiossidante, tanto da essere correlato con un **minor rischio di cancro**.

Siamo abituati a lessarlo sempre prima di consumarlo, perdendo molte delle sue incredibili virtù! Con questo piatto potrete garantirvi una vera e propria carica di benefici, arricchito dalla bontà delle **lenticchie**, la delizia dei cranberries e la croccante golosità delle **mandorle**! Non dimentichiamo il condimento: invece del classico olio, usiamo la salsa di sesamo.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 1 persona)

70 g di cous cous
 150-180 g di cavolfiore bianco
 100 g di lenticchie precotte Despar (foto 1)
 1 cucchiaio di cranberries secchi
 5-6 mandorle intere pelate Bio, Logico Despar (foto 2)
 1 cucchiaino di curcuma
 pepe nero
 timo
 per condire: salsa alla tahina, succo di limone, sale, acqua, aglio

Procedimento

1. Ridurre il cavolfiore, lavato e mondato, in cimette. Frullarlo poi nel mixer ottenendo una specie di "semola".
2. Sciogliere la curcuma in un cucchiaio d'acqua e versarlo sul cavolfiore "in semola", mescolare finché il colore sarà bello omogeneo. Trasferirlo in una ciotola, unire le lenticchie lessate (anche in scatola), i cranberries, le mandorle, un pizzico di pepe, il timo e mescolare con cura.
3. Preparare la salsa tahin mescolando un cucchiaio di pasta tahina con due cucchiai d'acqua, un quarto di spicchio d'aglio tritato molto finemente, un pizzico di sale e un po' di succo di limone (per ottenere una crema perfettamente liscia usare il frullatore a immersione).
4. Condire il cous cous al momento con la salsa preparata.

PER UNA
VERSIONE DOLCE
DEL COUS COUS...
CONTINUA A
SEGUIRCI SU:

www.casadivita.despar.it



Casa di vita

DESPAR 