



Propiedades

El cuscús es una sémola de trigo duro, mezclada y trabajada con harina y tamizada varias veces en forma de granos.

Respecto de su valor nutritivo destaca su elevado aporte de hidratos de carbono y fibra (especialmente en la variedad integral) y bajo de grasas. Contiene aproximadamente 12 gramos de proteínas por cada 100 gramos de producto. En cuanto a su aporte de vitaminas y minerales destacan las del grupo B y la vitamina E, el magnesio, el cinc, el selenio y el hierro.

El cous-cous es uno de los alimentos básicos que han sido utilizados durante muchos años en el noroeste de África debido a

su gran contenido de nutrientes y a su buen aporte energético. El cous-cous es un alimento que se obtiene a partir del trigo – es decir se toman algunas partes del trigo, se muelen y se obtiene el cous-cous. El cous-cous es preparado principalmente a partir del trigo, pero también puede ser hecho con arroz, sorgo, maíz u otros granos. A diferencia de lo que muchas personas piensan, el cous-cous no es un grano, sino un tipo de “pasta”.

Por ser una pasta y no un grano entero, el cous-cous no es tan rico en vitaminas y minerales como algunos granos enteros como la quinoa.

Si el cous-cous se complementa con una dieta balanceada, sus propiedades nutricionales pueden ayudar a mejorar la salud en diferentes maneras. Se puede utilizar como complemento en las comidas, sustituyendo al arroz, papas, tortillas, etc. El cous-cous sin duda alguna es una buena alternativa para llevar una dieta variada y balanceada.



Salpicón de Cuscús con Salmón ahumado: (6 personas)

1 taza cuscús

1 taza de agua hirviendo con sal

1 cucharadita de mantequilla

12 tomates de cherry

3 palmitos cortados en rodelas

200 gramos de salmón ahumado cortado en trozos

10 aceitunas negras cortadas en tiras

2 tazas de lechuga marina u otra variedad de verdura de hoja de su preferencia, cortada

Aliño: ½ taza hojas de menta fresca

3/4 taza aceite de oliva

¼ taza jugo limón

1 cucharada alcaparras estiladas

Sal- pimienta

Preparar el cuscús según las indicaciones del envase, utilizando el agua hirviendo con sal y la mantequilla. Dejar enfriar y separar los granos con ayuda de un tenedor.

En la juguera o procesadora, moler las hojas de menta con jugo de limón y alcaparras hasta que la mezcla sea homogénea y agregar a ello el aceite de oliva.

En una ensaladera, mezclar el cuscús ya frío con la lechuga, salmón, palmitos, tomates y aceitunas y vierta sobre esto el aliño preparado. Agregar pimienta y sal según necesidad.



BERENJENAS RELLENAS DE COUS COUS

Ingredientes (4 porciones)

- 4 berenjenas.
- 250 gramos de cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1 zanahoria.
- 1 diente de ajo.
- 1 tomate fresco.
- 2 tazas de cuscús.
- 2 tazas de agua.
- Sal y aceite.
- 50 gramos de salsa de tomate.

Cómo

se

elabora:

Cortamos por la mitad las berenjenas haciendo una base para

que se mantengan en pie, unas como si fuesen vasos grandes y otras como si fuesen barcas.

Las vaciamos por dentro sin llegar a la base y las introducimos unos instantes en el microondas para que se cocinen ligeramente, sin que pierdan su tersura. Picamos la carne de las berenjenas y la sofreímos en una cazuela con un poco de aceite junto con la cebolla, el diente de ajo, el pimiento verde y la zanahoria, todas ellas cortadas en cuadraditos bien pequeños y ponemos a punto de sal para que se cocinen antes.

Cuando estén cocinadas las verduras, agregamos los piñones y el cuscús. Dejamos que se doren un poco y agregamos el agua caliente.

Rellenamos las berenjenas con las verduras y el cuscús, decoramos con unas hojas de perejil fresco y presentamos en el plato sobre una base de salsa de tomate. Dejamos reposar 5 minutos antes de servir.



Tabuleh de almendras fritas y vinagreta de naranja

Ingredientes:

- 250gr de cuscús
- ½ pimiento rojo muy picadito
- ½ cebolla morada muy picadita
- 1 puñado de almendras fileteadas
- 1 puñado de semillas de calabaza
- 1 puñado de semillas de girasol
- 1 puñado de uvas pasas
- El jugo de 2 naranjas

- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

Se vierte el cuscús en una fuente y se va hidratando poco a poco con agua natural, hasta que quede hinchado, tierno y haya absorbido todo el agua. Se le agrega el jugo de naranja y todos los ingredientes exceptuando las almendras laminadas.

En una sartén se echa el aceite de oliva (un buen chorro) y se ponen a freír las almendras hasta que se doren, una vez doradas se vierten por encima las almendras y el aceite de haberlas frito. Mover todo con cuidado de no romper la sémola, tapar y meter al frío.

Nota: Este plato es mejor prepararlo de un día para otro, pues así el grano ha cogido el sabor del aliño al haber terminado de hidratarse con el jugo de naranja.