Cous-Cous de Primavera.

Un precioso post para recibir la primavera, era lo planeado para la publicación de ésta semana pero, pero, pero…..el hombre propone…y una broncogripe, impropia ya de la nueva estación, me han tenido, desde la pasada semana, en modo postramiento absoluto acompañado por una gran dieta medicamentosa.
Afortunadamente, desde hace un par de días mi salud se va recuperando y aquí estoy; fiel a mi cita, con una receta pensada para alegrar los sentidos. Llena de sabor, color y nutrientes que conseguirán obrar el milagro y me aportarán la energía necesaria para volver a mi actividad normal.
Porque nuevamente las jornadas se prestan a ser aprovechadas plenamente con sus muchas más horas de luz, la templanza del aire, el olor de las flores, el ruido de niños que juegan en la calle y las terracitas, en bares y cafés, que piden a gritos llenarse de amigos. Días para despertar en definitiva de nuestro letargo y disfrutar del regalo que es la vida.
Un regalo, delicado y hermoso, como este «Cous-Cous de Primavera», del que aquí os dejo la receta.
Espero que os guste. Besos.

«Cous-Cous de Primavera».

Ingredientes (Para 6 personas):

Para el Cous-Cous

– 200 gr. de Cous-cous de Espelta (lo puedes hacer con cous-cous normal también).

– 200 gr. de Agua.

– 1/2 Cucharadita de Sal del Himalaya.

– 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.

Ponemos a calentar, a fuego fuerte en un cazo, el agua con la sal. Cuando el agua empiece a hervir, lo retiramos del fuego (y lo apagamos) y le echamos el cous-cous en forma de lluvia, le añadimos el aceite, lo removemos y lo tapamos durante 3 minutos. pasado ese tiempo destapamos y removemos nuevamente para que quede suelto. Reservamos sin tapar en una ensaladera.

Para la Crema de Aguacate (con un toque picante)

– 2 Aguacates Maduros.

– Medio Limón Pequeño.

– 4 Cucharadas Grandes de Mayonesa Ligera.

– 1 Cucharada de Salsa de soja.

– 1/4 de Cucharadita de Shichimi Togarashi (o Siete especias de venta en grandes superficies y tiemdas especializadas).

– Una Manga pastelera desechable.

Pelar y trocear los aguacates; ponerlos en el vaso de la batidora con el zumo del limón, la soja, las especias y la mayonesa.
Triturar hasta tener una crema suave (probar y rectificar de sal si fuera necesario). Poner la crema en la manga pastelera y reservar en la nevera hasta el momento de emplatar.

El acompañamiento del Cous-Cous

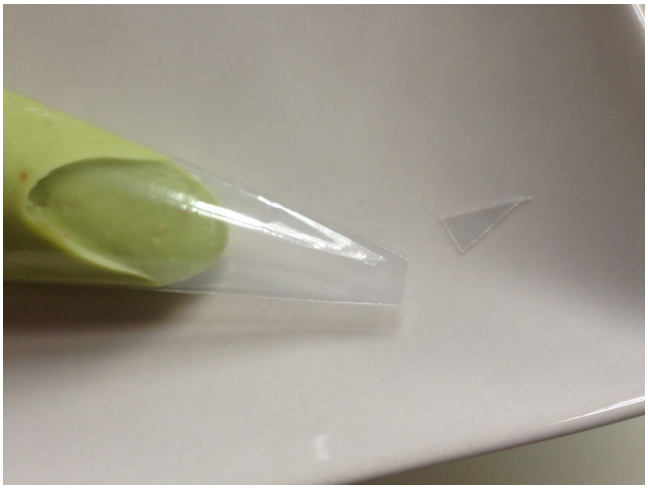
- 3 Tomates Raf pequeños (o 1 Grande, o 2 Medianos).
- 1 Pera Conferencia Madura.
- 8 Dátiles deshuesados.
- 1 Tacita de Pipas de Girasol sin sal.
- Unas Hojitas de Menta Fresca.
- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra de la variedad Arbequina.
- Una Pizca de Sal del Himalaya.

Lavamos y partimos los tomates por la mitad para quitarles el pedúnculo y los picamos en pequeños trocitos; reservamos en un bol grande. Pelamos y troceamos la pera en trocitos igual de grandes que los de tomate y los reservamos junto a éste. Incorporamos las pipas. Picamos los dátiles y los añadimos también. Troceamos las hojitas de menta y las echamos en el aceite que incorporaremos al resto de los ingredientes. Agregamos la sal y mezclamos muy bien con una cuchara todos los ingredientes, dejándolos macerar un par de minutos.

Recuperamos la ensaladera con el cous-cous al que le añadiremos la mezcla anterior y mezclaremos hasta tener bien integrados todos los ingredientes.

Para Emplatar

– Un plato rectangular.
– Un Aro.
– Una Brocha.
– Unas Flores frescas (ojo! deben ser comestibles).
– El Cous-cous.
– La Crema de Aguacate.



Cortamos la punta de la manga desechable, dejando un agujero de salida de medio centímetro de ancho. Ponemos en un lado del plato un poco de la crema de aguacate (como media cucharadita) y la extendemos con la brocha como indica la foto.

Colocamos el aro de emplatar sobre la crema, en un lateral del plato, y lo rellenamos con el cous-cous, presionando suavemente para compactar y dejar la superficie lisa, preparada para ponerle la crema de aguacate. Con la manga pastelera en una posición lo más vertical posible, vamos haciendo pequeños montículos hasta cubrir por completo la superficie del cous-cous, como si fuese

una tarta. Ponemos tres o cuatro pegotitos de crema más sobre el plato, quitamos el aro y rematamos con unas florecillas frescas.

Cous-Cous de Primavera
con Raf, Pera y Dátiles

Ya se lo que quiero

Cous-Cous de Primavera
con Raf. Pera y Dátiles

Ya se lo que quiero