
Come preparare un ottimo cuscus con verdure saltate, fiori di erba lepre e timo limone

Autore: Max Fattorini

Fonte: Città Nuova

Fresco e gustoso, leggero e profumato!

In questi primi giorni di primavera e sole l'orterrazzo della piccola casa è davvero spettacolare, le piante stanno crescendo e la maggior parte sono in fiore, in particolare l'erba lepre ha dei bellissimi fiori profumati, ho quindi pensato di utilizzarne qualcuno e visto che era un po' che volevo preparare il cuscus ho realizzato questa semplice ma vi assicuro davvero gustosa ricetta. Ho abbinato il cuscus alle verdure saltate in padella, ho usato peperoni, carote e zucchini, ma ci può sbizzarrire a scelta, ed ho aromatizzato con il tutto per l'appunto con i fiori e le foglie dell'erba lepre e del profumatissimo timo limone.

Come dicevo il piatto è stato un vero successo! Fresco e gustoso, leggero e profumato, abbiamo fatto tutti il bis compreso la piccola principessa Ginevra :)

Ecco quindi la facilissima ricetta:

Ingredienti per 4 persone

250 grammi di cuscus precotto
mezzo peperone rosso
3 carote
3 zucchini
alcuni rametti di timo limone
alcuni rametti di erba lepre in fiore
prezzemolo
uno spicchio d'aglio
vino bianco secco
Olio extra vergine di oliva
sale e pepe

Lavare le verdure e le erbe, quindi mettere a bollire il prezzemolo in acqua poco salata, sbucciare le carote, pulire gli zucchini e il mezzo peperone quindi cubettare le verdure (tagliarle a piccoli cubetti), far saltare le verdure in padella con qualche cucchiaio d'olio e ad uno spicchio d'aglio schiacciato per cinque minuti, nel frattempo separare i fiori dalle foglie di erba lepre, spezzettare quest'ultime e aggiungerle insieme a qualche rametto di timo limone, alla padella con le verdure, bagnare con il vino bianco, far svaporare ed aggiustare di sale e pepe a piacere. Assaggiare le verdure e terminare la cottura per un minuto (dipende dal "grado" di croccantezza desiderato).

In una grande ciotola versare un paio di cucchiaini d'olio extra quindi aggiungere il cuscus, versare quindi 350 cc del brodo di prezzemolo preparato, rimescolare e lasciare assorbire completamente, quindi con una forchetta sgranare per bene il cuscus. Aggiungere le verdure e qualche fiore di erba lepre e mescolare per bene, aggiustare a piacere di sale e pepe. Sistemare un coppapasta al centro del piatto, riempire con il cous cous e decorare con qualche fiore di erba lepre e qualche rametto di timo limone.

Buon appetito e buon week end a tutte e tutti!

dal sito [La piccola casa](#)