

COUS COUS INTEGRALE CON CARCIOFI E ZAFFERANO

- 2 carciofi
- circa 200 ml di [cous cous integrale equosolidale](#)
- alcuni stimmi di [zafferano equosolidale](#)
- alloro secco
- sale integrale fino
- olio e.v.o.
- semi di girasole e germogli di crescita per decorare

tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici tranne lo zafferano e il cous cous

Ho pulito i carciofi e tagliato a fettine il cuore, messe in padella con un giro abbondante di olio, salato e aggiunto anche un po' d'acqua, stufato fino a cottura.

Lo scarto dei carciofi intanto (foglie esterne e parte terminale) l'ho messo in pentola con acqua, foglie d'alloro secche e poco sale. Ho fatto bollire una mezz'oretta e poi filtrato, misurato 400 ml, unito lo zafferano, riportato a bollore e mescolato bene per sciogliere lo zafferano.

Nel frattempo ho sciacquato il cous cous e l'ho messo in un padellino, l'ho tostato e ho aggiunto il "brodo" di carciofi bollente, cotto 15 minuti a fuoco basso e lasciato riposare qualche minuto a fuoco spento.

Ho impiattato il cous cous tiepido con i carciofi stufati, spolverato con semi di girasole e qualche germoglio di crescita.

