

En guise de préliminaires

HUÎTRES TIÈDES AUX POUSSES D'ÉPINARDS ET PERSIL PLAT, PARFUMS DE SÉSAME NOIR ET GINGEMBRE

Ouvrez 12 huîtres à la vapeur, retirez les chairs et réservez-les. Faites sauter au wok pendant 2 min un mélange de 250 g de jeunes pousses d'épinards et de persil plat dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 cuil. à café de gingembre râpé. Mélangez avec 1 cuil. à soupe d'huile de sésame crue. Décorez chaque coquille d'huître avec 1/2 cuil. à soupe du

mélange épinards-persil plat, posez par-dessus la chair d'une huître, un filet d'huile de sésame et quelques graines de sésame noir. Servez tiède ou frais.

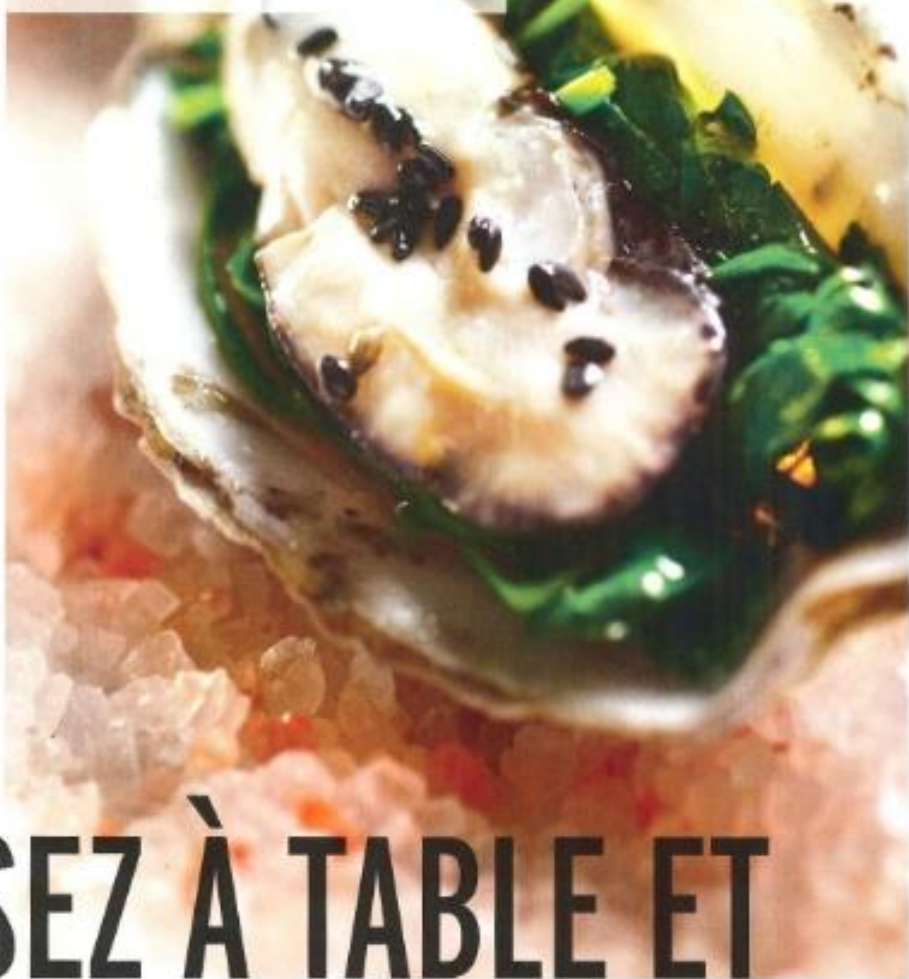
« Les fruits de mer sont riches en iode, en zinc et en phosphore. Six huîtres contiennent déjà la dose journalière minimale recommandée, mais prévoyez-en quelques-unes en plus pour profiter de leur effet aphrodisiaque. Préférez celles avec une belle laitance, liquide séminale de l'huître. »



La reine de la détox sexy

Après avoir édité « Love Cuisine » (en rupture de stock) et réédité les livres « Ma cuisine énergie » et « Bombe énergétique », Martine Fallon sort « Sauces et coulis », un recueil de recettes simples, rapides et revigorantes pour éliminer définitivement de nos frigos les sauces industrielles acidifiantes. « Sauces et coulis, 100 recettes inédites pour devenir une bombe énergétique ! », Martine Fallon Édition, 21,95 €.

www.martinefallon.com



PASSEZ À TABLE ET

Pour réveiller le désir, suivez ce menu concocté par Martine Fallon, papesse de l'alimentation énergétique.

le plat qui fait grimper aux rideaux

BROCHETTES DE POULET MARINÉES À L'ANANAS ET AU GINGEMBRE

Pour la marinade, mélangez 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de tamari, 1/2 cuil. à café de paprika doux, 1/2 piment oiseau frais finement coupé, 1/2 cuil. à café de sel de Guérande, 1/2 pouce de gingembre rapé, 1 cuil. à soupe de jus de citron vert et 4 grains de cardamome pilés grossièrement. Coupez en cubes 250 g de poulet et faites-les mariner pendant 1 h. Montez-les sur des piques en bois et placez-les sous le grill du four pendant 3 min. de chaque

côté. Préparez une vinaigrette avec 2 cuil. à soupe de jus d'ananas frais, 1/2 cuil. à café de sirop d'agave, 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel de Guérande et du poivre du moulin. Versez sur les brochettes après la cuisson. La préparation se marie bien avec une effilochée de fenouil au citron vert et ciboulette ou une salade de concombres à la thaï.

«Le gingembre, qui agit de même en chinois, a des propriétés vasodilatatrices chauffantes. Son odeur très particulière jouerait également un rôle important dans la stimulation sexuelle.»

BOOSTEZ VOTRE LIBIDO

Presse

Le dessert érotique

ANANAS RÔTI À LA VANILLE ET AU GINGEMBRE

Grattez les grains d'une demi-gousse de vanille et râpez 1/2 cuil. à café de gingembre, mélangez à 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et réservez pendant 30 min. Coupez 6 tranches fines (5 mm d'épaisseur) d'ananas Victoria. Poêlez-les recto-verso dans l'huile parfumée. À mi-cuisson, ajoutez 1 cuil. à soupe de rapadura. Les soirs de grand frisson, servez surmonté d'1 cuil. à soupe

de mascarpone arrosé d'une pointe de miel.

«L'ananas est un fruit exotique qui a la réputation d'être aphrodisiaque. Il contient de la bromélaïne, une enzyme qui exerce un effet nettoyant sur tout le système cardiovasculaire et lui confère une bonne énergie. Le gingembre est un aliment réchauffant, yang, comme l'appellent les Chinois. C'est un tonifiant sexuel qui est bon pour les reins.»



La tisane aphrodisiaque

Mélangez 15 g de sauge, 10 g de verveine, 7 g de clou de girofle, 0,2 g de safran, 12 g de romarin, 9,8 g de damania, 8 g de cannelle, 13 g de millepertuis, 15 g d'éleuthérocoque et 10 g d'aswaganda. Faites infuser 1 cuil. à soupe du mélange dans 250 ml d'eau bouillante pendant 5 min. Versez dans deux tasses.

« Cette tisane a des vertus relaxantes et drainantes, à

condition d'en boire 3-4 tasses par jour. La cannelle a des vertus stimulantes et réchauffantes, le safran aurait un effet intéressant sur la circulation sanguine, le clou de girofle tonifie le métabolisme et excite les terminaisons nerveuses et génitales. Le damania a des effets relaxants, et serait, selon les Indiens d'Amazonie, un puissant aphrodisiaque. »

CÉLINE PÉCHEUX

Presse