

LOVEFOOD

TAFELTJE-

Laat je verleiden door de opwindende recepten van Martine Fallon, de oermoeder van de energetische keuken.

HET VOORSPEL

Lauwe oesters met jonge spinazie en peterselie, zwarte sesamzaadjes en gember

Open 12 oesters onder stoom en verwijder telkens het oestervlees. Bak de oesters kort aan in de wok met 1 eetlepel olijfolie en voeg 250 g jonge spinazieblaadjes, wat gehakte peterselie en 1 koffielepel geraspte gember toe. Meng er nog 1 koffielepel zwarte sesamzaadjes onder. Garneer elke oester met 1/2 eetlepel van de spinazie-peterseliemix, overgiet met een scheutje sesamolie en bestrooi met wat zwarte sesamzaadjes. Dien lauw of koud op.

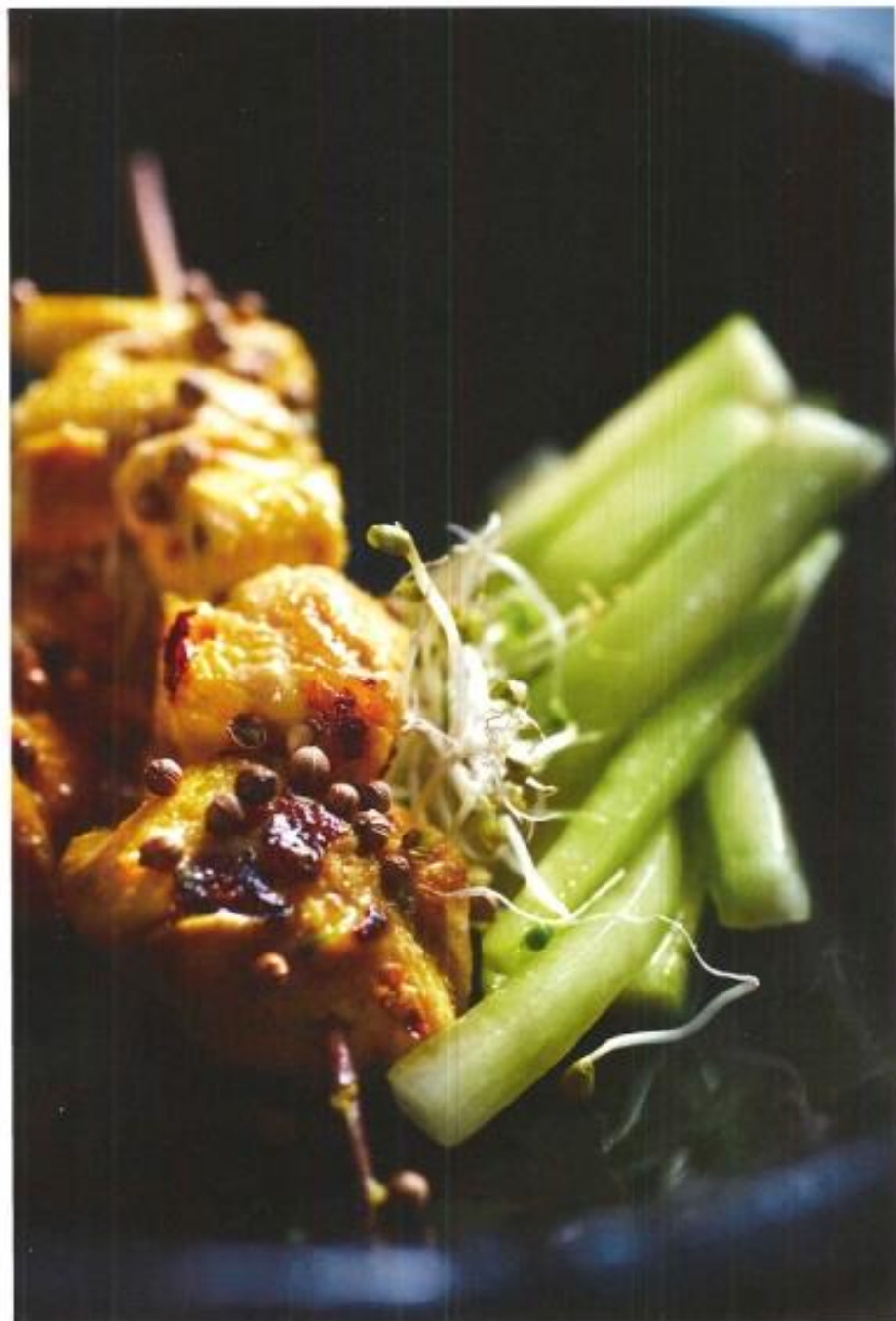


Martine Fallon: "Zeevruchten zijn een bron van jodium, zink en fosfor. Zes oesters bevatten de dagelijks aanbevolen hoeveelheid aan deze mineralen, maar voorzie er enkele extra om maximaal te profiteren van de afrodiserende werking."

140 ELLE BELGIE JULIJS



DEK-MIE



HET HOOGTEPUNT

Gemarineerde kipbrochettes met ananas en gember

Voor de marinade: meng 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel tamar, 1/2 koffielepel zachte paprika, 1/2 fijngesnippede verse rode peper, 1/2 koffielepel fleur de sel, 1/2 teentje geraspte gember, 1 eetlepel limoensap en 4 grofgehakte kardemommetjes. Snijd 250 g kipfilet in blokjes en laat ze 1 uur marineren. Prik de blokjes op brochettestokjes en laat ze op elke kant 3 min grillen in de oven. Maak een vinaigrette met 2 eetlepels ananassap, 1/2 koffielepel agavesiroop, 1 eetlepel balsamicoazijn, 2 eetlepels olijfolie, fleur de sel en peper van de molen. Overgiet de gebakken brochettes met de vinaigrette. Dien op met een frisse salade van geraspte venkel met limoen en bieslook.



"Gember, het symbool voor viriliteit in China, bevordert de bloedcirculatie en warmt het lichaam op. Zijn indringende aroma zou ook de seksuele appetijt stimuleren." ➤

HET NAGENIETEN

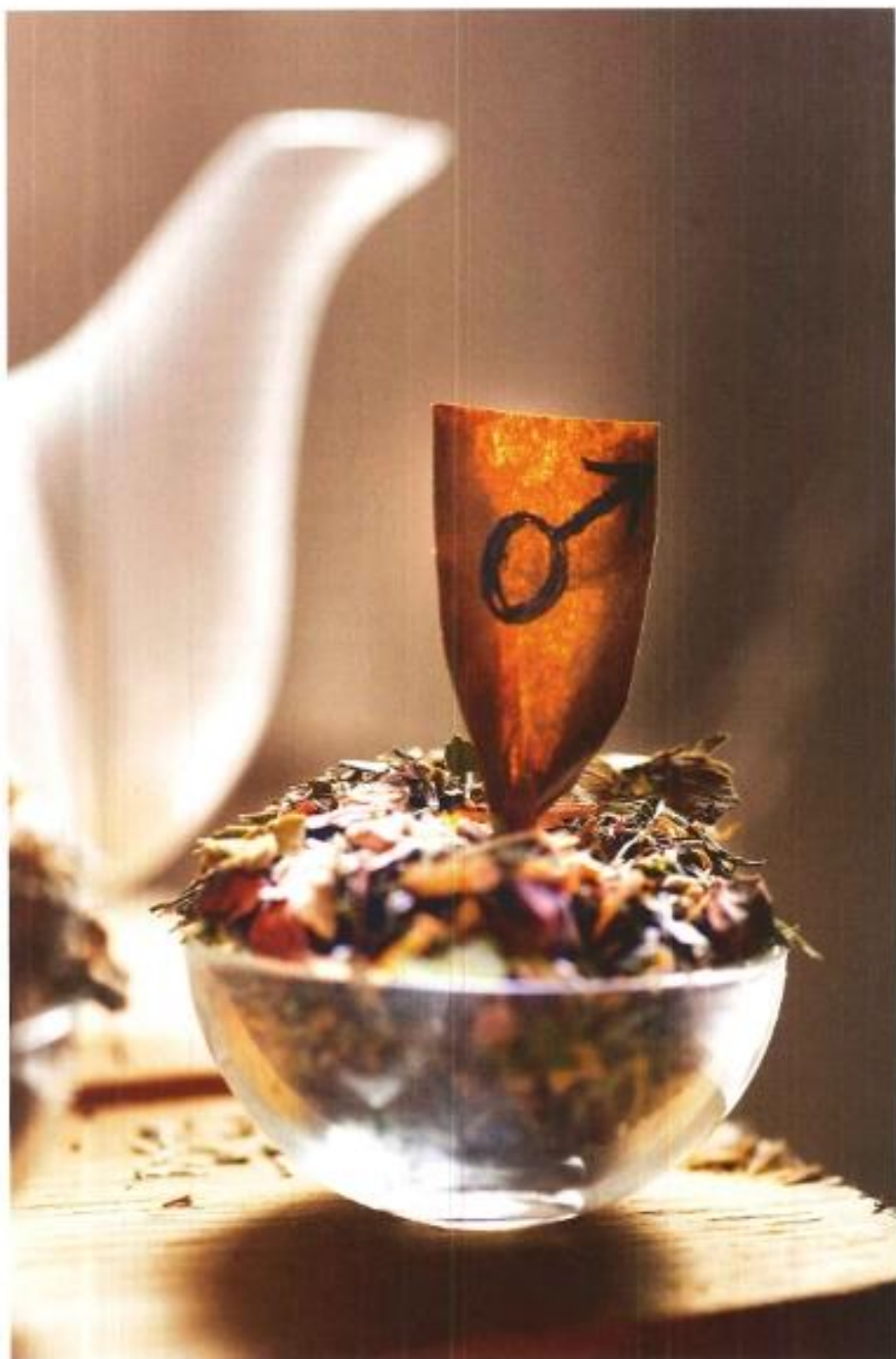
Gegrilde ananas met vanille en gember

Krab de zaadjes uit een half vanillestokje, rasp 1/2 koffielepel gember en meng er 3 eetlepels olijfolie onder. Laat 30 min trekken. Snijd 6 dunne sneetjes (ongeveer 5 mm) van een Victoria-ananas. Bak ze langs beide kanten goudbruin in de gearomatiseerde olie. Voeg in de helft van de baktijd 1 eetlepel rapadura toe (of oersuiker op basis van ongeraffineerd gedroogd suikerrietsap). Op het moment suprême dien je de ananasschijfjes op met 1 eetlepel opgeklopte mascarpone waar een mespuntje honing aan toegevoegd is.



"Ananas is een exotische vrucht waar erotiserende eigenschappen aan toegeschreven worden. Hij bevat bromelaïne, een ontgiftend enzym dat de bloedsomloop zuivert en je systeem een energieboost geeft. Gember stimuleert de doorbloeding en heeft vooral in de Chinese cultuur de reputatie van lustopwekker."





Afrodiserende Kruidenthee

Meng 15 g salie, 10 g ijzerkruid, 7 g kruidnagel, 0,2 g saffraan, 12 g rozemarijn, 9,8 g damania, 8 g kaneel, 13 g sint-janskruid, 15 g ginseng, 10 g aswagandha. Laat 1 theebuiltje met de kruidenmengeling 5 min trekken in 250 ml kokend water. Verdeel de tisane over twee theekoppen.



"Deze kruidendrank werkt relaxerend en vochtafdrijvend, het effect laat zich voelen bij 3 à 4 kopjes per dag. Kaneel werkt stimulerend en opwekkend, saffraan zou de bloedsomloop bevorderen, kruidnagel versterkt dan weer het metabolisme en prikkelt de intieme zones. Damania heeft een rustgevend effect en als we de Amazone-Indianen mogen geloven, zou er een afrodiserende kracht van uitgaan."

www.martinefallon.com



De koningin van de detox

Na het succes van 'Love Cuisine', 'Ma cuisine énergie' en 'Bombe énergétique', heeft voedingsconsulente Martine Fallon haar nieuw boek klaar. 'Sauces et coulis' staat vol simpele en snelle recepten voor allerhand verkwikkende sauzen, ter vervanging van de industriële varianten. Het is nog even wachten op de Nederlandse vertaling.

"Sauces et coulis, 100 recettes inédites pour devenir une bombe énergétique!", Martine Fallon Édition, 21,95 €.



JULIUS ELLE BELGIË 143