



LES ALIMENTS BOOSTEURS DE LIBIDO

# C'EST L'AMOUR FOOD !

**Le vrai régime plaisir existe :** dans « Love cuisine » (éd. Luc Pire), la naturopathe gourmande Martine Fallon dévoile ce qu'il faut croquer pour atteindre le septième ciel. Mode d'emploi.

**Belge de son état, spécialiste de la popote énergétique et cuisinière hors pair,** Martine Fallon (1), convaincue des vertus santé de ses recettes (2), entreprend de rebooster notre potentiel sexuel en s'inspirant des préceptes de la médecine chinoise. La règle de base ? Libido débridée rime avec métabolisme affûté. En la matière, les reins et le foie font la loi. Les premiers assurent l'activité des glandes sexuelles et apportent le capital énergie indispensable aux câlins. Le second, responsable de la circulation du sang, est essentiel au bon déroulement de l'acte amoureux. Du coup, mieux vaut favoriser les menus qui leur évitent surmenage et encrassement. Haro, donc, sur la junk food : plats tout prêts, aliments dénaturés, graisses hydrogénées, et sur l'alcool, le café et les sucres rapides. Pour garder la pêche et grimper aux rideaux, on parie sur les sucres lents (pâtes, riz complet...). Et on se méfie de l'excès de protéines animales : l'organisme ne peut en assimiler plus de 150 g par jour. Mais sans les bannir, la viande rouge assurant les afflux sanguins ad hoc. L'idéal : en consommer 24 heures avant le moment X...

**Que dit la Faculté de tout ça ?** A priori, du bien. D'après le Dr Mireille Dubois-Chevalier, sexologue à Paris : « Difficile de régler des troubles profonds de la libido en faisant la cuisine. En revanche, s'il s'agit de l'entretenir, alors là, oui ! Et puis, si l'on trouve la motivation pour chercher recettes et ingrédients adéquats, c'est qu'elle n'est pas si morte que ça, la libido. » Et d'ajouter : « Les femmes croient souvent souffrir d'une perte de désir, mais non, c'est juste qu'il ne se manifeste pas comme celui des hommes. A elles de trouver ce qui les aide à s'exprimer... Le maître mot, c'est "alchimie". » Sexe et cuisine, même combat !

CLAIRE BYACHE

(1) [www.cuisine-energie.be](http://www.cuisine-energie.be) (2) « Ma cuisine énergie » et « Bombe énergétique », ses précédents ouvrages, parus aux éditions Luc Pire.



## HOT CHOCOLATE

Il est considéré comme excitant parce qu'il contient des acides aminés sex friendly. En plus, il paraît que le chocolat rend heureux, alors pourquoi se priver ? Selon Martine Fallon, on peut s'en accorder un carré par jour, à 70 % ou 80 % de cacao, bio et, si possible, peu cuit.

## EN GUISE DE PRÉLIMINAIRES...

Ces recettes, prévues pour deux personnes, sont extraites de « Love cuisine ».

### Une entrée pour s'enfiévrer

#### Salade de pointes d'asperge et fleurs de capucine :

cuire des asperges al dente, 3 mn à la vapeur, les laisser refroidir et réserver. Sur une assiette, disposer des feuilles d'endive, poser une pointe d'asperge dans chacune. Au centre, faire un mélange de salade de saison et de graines germées. Ajouter 2 c. à s. de vinaigrette au curry. Décorer avec des pistaches pelées et concassées + des amandes effilées + de la ciboule fraîche + des fleurs de capucine.

### Un plat pour s'enflammer

#### Huitres tièdes aux pousses d'épinard :

ouvrir 12 huitres à la vapeur, retirer les chairs et réserver. Faire tomber au wok, durant 2 mn, un mélange de 250 g de jeunes pousses d'épinard et de persil plat + 1 c. à s. d'huile d'olive + 1/2 c. à c. de gingembre

râpé. Mélanger avec 1 c. à s. d'huile de sésame.

Décorer chaque coquille d'une grande cuillerée d'épinards/persil, puis poser la chair d'une huitre, un filet d'huile de sésame et quelques grains de sésame noir. Servir tiède ou frais.

### Un dessert pour s'effoler Moelleux au chocolat noir et aux épices infernales

Dans une casserole, chauffer doucement le jus de 1 orange avec 120 g de chocolat à 70 % de cacao + 2 c. à s. de beurre au lait cru + 4 graines de cardamome + 1 c. à c. de gingembre râpé. Fouetter 1 jaune d'œuf avec 1 c. à s. de miel d'acacia jusqu'à ce que ça devienne mousseux. Incorporer délicatement le blanc monté en neige. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer 2 ramequins, les remplir aux deux tiers et les poser dans un plat au bain-marie avec 1 cm d'eau. Retirer du four au bout de 8 à 9 mn, quand le sommet du moelleux commence à se fendiller. Servir aussitôt.

## LES RÉFLEXES QUI DOPENT

Certes, il est complexe d'établir des menus sexuellement corrects matin, midi et soir, mais, si l'on retient ces six mantras, on fait déjà un grand pas vers le nirvana.

### 1 Foncer sur les légumes qui galvanisent

Parce que, plus que n'importe quels aliments, ils nous revitalisent. On les choisit bio, locaux et de saison, pour les dévorer à toutes les sauces : crus, en jus, cuisinés...

Le top 5 :

- ✓ le céleri, pour ses effets vasodilatateurs,
- ✓ le concombre, qui contribue au drainage des reins,
- ✓ l'asperge, qui stimule la production de testostérone,
- ✓ l'ail et l'oignon, qui boostent la circulation sanguine,
- ✓ le shiitaké, roi des aphrodisiaques chinois et japonais.

Pour parvenir à consommer 800 g de légumes par jour – la dose recommandée –, on use et abuse des jus. Les motivées s'offriront un extracteur, qui préserve, mieux que les centrifugeuses, enzymes et vitamines. Les débordées miseront sur le jus Breuss, un cocktail de légumes souverain, mis au point à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle (dans les magasins bio). Les autres se mettront à l'eau tiède citronnée : un grand verre à jeun chaque matin, et on sent déjà la différence !

### 2 Abuser des épices qui échauffent

La cardamome contient une huile essentielle stimulante, la cannelle et le gingembre ont une action vasodilatatrice, la coriandre est tonique, le clou de girofle excite les terminaisons nerveuses. On les invite donc autant que possible dans les casseroles.

### 3 Choisir les herbes qui affolent

La sarriette est LA plante boosteuse de libido, le romarin soutient les glandes surrénales et le thym s'avère ultra-stimulant lorsqu'il est mélangé à des fleurs de myrte. On peut cuisiner toutes ces herbes ou les siroter en infusions.

### 4 Oser l'oligo-excitant

A savoir le zinc, qui dynamise le métabolisme. Le top ? Une overdose d'huitres aussi souvent que possible.

### 5 Dégoupiller la grenade

Bienfaisante à tout point de vue à l'état naturel, elle devient une vraie bombe lorsqu'on la consomme en élixir, sorte de coulis épais fait de jus ultra-concentré (environ 40 grenades pour 0,5 l d'élixir), additionné d'un condensé fermenté du fruit entier, des fleurs et des feuilles. Sous cette forme, sa puissance antioxydante devient ainsi... 80 fois supérieure à celle du thé vert. A boire à jeun, à raison de 10 ml par jour (environ 40 € les 500 ml, dans les magasins bio).

### 6 S'offrir des cures magiques...

... de gelée royale (très reconstituante), de spiruline (riche en minéraux et en acides aminés) ou de ginseng (qui améliore les performances physiques et intellectuelles). On procède par alternance : un mois de cure, quinze jours de pause, un mois d'une autre cure, quinze jours de pause, etc. Régulièrement, on s'impose aussi une détox : une semaine quatre fois par an ou un jour par semaine, avec des jus de légumes, des potages ou des bouillons.

C.B.