



**Diététique**

## Le sexe... au bout de la fourchette !

ENVIE DE BOOSTER VOTRE LIBIDO EN DEUX SEMAINES ? ADOPTEZ LA CUISINE ÉNERGÉTIQUE\*. NUITS ÉPICÉES GARANTIES...

**P**our être une bombe au lit, il faut avoir une belle paire de... reins et un foie de compétition !» explique Martine Fallon, qui s'appuie sur la logique de l'énergétique chinoise pour élaborer ses menus tantriques dans **Love Cuisine (Luc Pire)**. Les premiers garantissent la tonicité des glandes surrénales qui sécrètent la testostérone, appelée aussi hormone du désir, tandis que le second, responsable de la circulation sanguine, assure la vascularisation des zones génitales. Pour leur donner une nouvelle jeunesse, on limite les viandes rouges qui fatiguent les reins si elles sont prises en excès (on ne leur dit pas non, mais 24 heures avant de passer à l'acte et pas plus de deux fois par semaine) et on parie sur les céréales et autres plantes ou légumineuses (quinoa, riz, lentilles, pâtes...), accompagnées de légumes (au moins 800 g par jour) et de graines germées, pour leur richesse

enzymatique. Poissons, viandes blanches et aliments naturellement aphrodisiaques et réchauffants (yang, selon l'énergétique chinoise) tels qu'agneau, ail, oignon, potiron, fenouil... seront également au menu. En parallèle, on dit adieu au stress, au café, au tabac, à l'alcool, aux sucres rapides et aux plats industriels, qui pompent toute notre énergie.

### On roule pour les fruits et les légumes

Avec leur effet revitalisant hors pair, les fruits sont notre planche de salut. Notamment, on dégoupille la grenade. Symbole d'immortalité, de fertilité et d'amour dans la mythologie orientale et grecque, on devient accro à son élixir Elixir de Grenade du Dr Jacob's (en pharmacies, parapharmacies...), obtenu à partir d'un condensé fermenté du fruit qui en ferait une bombe vingt fois plus riche en antioxydants que

le simple jus (Pom Wonderful, en grandes et moyennes surfaces). A nous aussi fraises coquines et tendres abricots : les premières sont riches en fer, qui lutte contre la fatigue ; les seconds possèdent du phosphore et du magnésium qui nourrissent les cellules du cerveau. Place enfin à l'exotisme : kiwi, mangue, banane, papaye, goyave, riches en vitamines et en minéraux, et surtout l'ananas, qui contient de la bromélaïne, une enzyme réputée exercer un effet nettoyant sur tout le système cardio-vasculaire et fluidifier le sang (top pour la vascularisation des zones concernées !). Côté légumes, bienvenue au champion toutes catégories, le céleri, qui contient des alcaloïdes, notamment de l'apigénine à l'effet vasodilatateur et aux propriétés activatrices de la spermatogénèse. Place aussi au shiitaké, bien moins cher que la truffe et tout aussi aphrodisiaque. A privilégier également : le concombre et le fenouil pour leur action diurétique ; l'artichaut, hépato-protecteur ; l'ail et l'oignon, qui boostent la circulation sanguine ; l'asperge, diurétique et stimulant sexuel, très riche en stéroïdes qui activent la production de testostérone.

### La love association

- Un gaspacho de concombre parsemé de fins cheveux de céleri.
- Un carpaccio mangue-kiwi et coulis de fraises au sirop d'agave ou au miel.

### On abuse des céréales complètes

A redécouvrir en particulier, l'avoine et le riz complet, pour leur richesse en zinc, fondamental pour la vie amoureuse puisqu'un déficit, même minime, peut entraîner une baisse de la libido (près de 90 % d'entre nous ne reçoivent pas les apports recommandés\*\*). Entre autres substances actives, ces céréales contiennent un alcaloïde (avénine) qui stimulerait les centres nerveux de la sexualité : un bon argument pour avaler son porridge sans broncher !

### La love association

- Un risotto avec des shiitakés sautés au wok, agrémentés de quelques lamelles d'ail et de céleri.
- Un porridge au lait d'amande, au safran et au gingembre.

### On se régénère avec les produits de la mer

Les huîtres, riches en iode, en zinc et en phosphore, étaient la botte secrète de Casanova, qui avouait en avaler de 50 à 60 par jour. Mais, pour augmenter le désir, ajoutez des oméga 3 au menu. Ainsi, votre cerveau, bien nourri, démarrera au

quart de tour. Pour cela, cuisez des poissons (anchois, flétan, hareng, maquereau, sardine, truite de mer) à la vapeur ou en hypocuisson (20 minutes au four à 90 °C, arrosés d'un mélange huile d'olive-citron-thym), ou mangez-les crus en tartare ou en carpaccio.

#### La love association

- Des huîtres ouvertes et passées 30 s à la vapeur sur un lit d'épinards ou de roquette avec une larve d'huile de sésame et quelques graines de sésame noir
- Des saint-jacques poêlées sur une gelée d'agar-agar (riche en oméga 3) au gingembre.

### On mise sur les épices

Première de toutes, le gingembre, connu pour ses propriétés vasodilatatrices. De plus, la saveur piquante de cet aliment yang soutient indirectement l'énergie des reins et, avis à ces messieurs, il contient un alcaloïde, le gingerol, qui augmenterait les sécrétions testiculaires et la mobilité des spermatozoïdes, rien que cela ! Quant à la réglisse (phytoestrogène *like*), elle agirait comme un stimulant sexuel chez la femme. Et pour ceux qui ne veulent pas se compliquer la vie, on saupoudre du curry un peu partout, une petite bombe à lui tout seul car il est constitué de nombreuses épices (jusqu'à quinze), dont le gingembre, le poivre et le cumin...

#### La love association

- 2 cuil. à soupe de graines de céleri, 2 cuil. à soupe de salade du pêcheur (Lima, en magasins bio), 1 cuil. à soupe de sésame noir, 1 cuil. à soupe de graines de coriandre, 1 cuil. à soupe de poivre de Cayenne à mixer ensemble et à glisser un peu partout, pour grimper aux rideaux !

### On cueille fleurs galantes et herbes folles

Ciboulette, fleurs de capucine et de jasmin, stimulantes, seront servies en salade. Avant de se coucher, on sirotera une infusion de sarriette, l'« herbe des satyres » (ainsi nommée car ces derniers s'en servaient pour accomplir leurs exploits amoureux), associée à du thym et à de la fleur de myrte (principal constituant de la « poudre de badinage », très en vogue au Moyen Age) ou à du romarin, pour soutenir les glandes surrénales.

#### La love association

- Un reste d'infusion de sarriette avec un jus de pomme, de fenouil et de gingembre

Céline Dufranc

\* Sur [www.cuisine-energie.be](http://www.cuisine-energie.be). \*\* Enquête Val-de-Marne des D<sup>s</sup> Favier, Hercberg, Arnaud, Galand, Preziosi, 1988.

### AU SAUT DU LIT

Martine Fallon recommande de boire, au réveil, une eau tiède citronnée, puis de se concocter un jus de fruits et de légumes frais (idéalement avec un extracteur de jus à tartrière – en magasins bio –, qui conserve intacte leur teneur en enzymes, en vitamines et en minéraux). Bon plan, le jus Breuss (également en magasins bio), un incroyable cocktail de légumes. On enchaîne avec une tranche de pain riche en fibres, tartinée de purée d'amande ou de beurre au lait cru (non pasteurisé) ou, pour les becs salés, de guacamole, et on arrose le tout d'une tisane drainante et détoxifiante pour le foie ou d'un thé vert (si vous êtes vraiment accro au café, c'est un par jour, sans sucre et sans lait).