

SERVANE VERGY CLAIRE PINSON

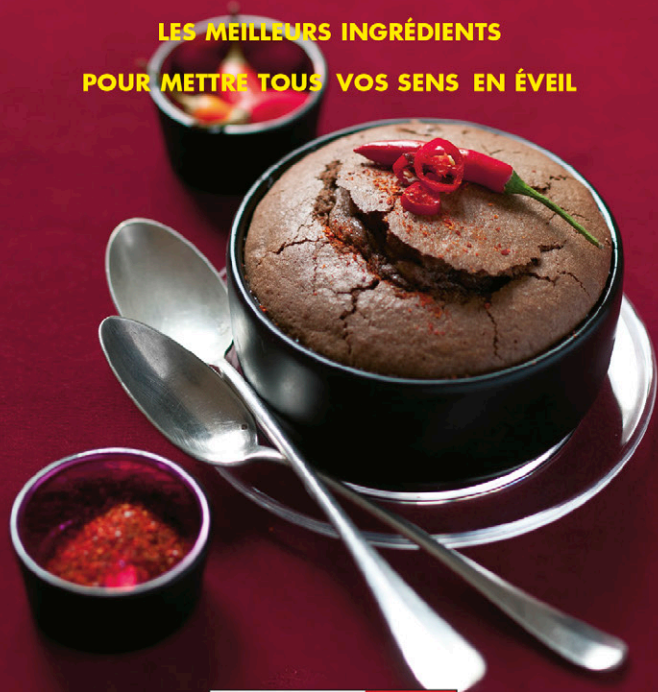
# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## APHRODISIAQUES

GINGEMBRE, CORIANDRE, SAFRAN...

LES MEILLEURS INGRÉDIENTS

POUR METTRE TOUS VOS SENS EN ÉVEIL



QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS

DE CLAIRE PINSON, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes petites recettes magiques au son d'avoine*, 2010.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)** et la page Facebook « Quotidien Malin ».

Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 978-2-84899-591-5

*Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s*

SERVANE VERGY CLAIRE PINSON

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

**APHRODISIAQUES**

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

*Nous tenons à remercier Hugo, le fils de Claire, qui nous a aidées à inventer des recettes explosives. Ses petites amies ont été ivres de reconnaissance à son égard... bravo à lui !*

# SOMMAIRE

|  |     |
|--|-----|
| INTRODUCTION                           | 7   |
| LES APHRODISIAQUES DANS NOTRE ASSIETTE | 9   |
| LES MEILLEURS ALIMENTS APHRODISIAQUES  | 19  |
| NOS RECETTES APHRODISIAQUES            | 53  |
| TABLE DES MATIÈRES                     | 175 |



# INTRODUCTION

**L**e droit à une sexualité épanouie n'a jamais été aussi accessible. C'est le plaisir à la carte ! Chacun – en couple ou non – veut sa part du délicieux gâteau, avec la cerise par-dessus, si possible ! Pourtant, il arrive que l'on reste sur sa faim : on est déçu parce que l'on ne se sent pas à la hauteur... ou parce que le/la partenaire ne possède pas le même appétit ! Parfois aussi, on est tellement débordé par le travail, le stress et les soucis, que le désir se met au jeûne. Et puis on testerait bien de nouvelles saveurs... mais on n'ose pas. Pas de panique ! On vous a concocté une multitude de recettes aux petits oignons pour vous donner le frisson !

Vous trouverez dans cet ouvrage des recettes aphrodisiaques qui vous permettront :

- de connaître la liste incontournable des boosteurs naturels de libido, évidemment sans danger pour votre santé ;
- de prendre du plaisir à les mitonner (tout en sachant que vous allez ET vous régaler, ET donner un bon coup de fouet à votre désir et à celui de votre victime consentante) ;
- de réveiller les appétits quelque peu flapis par les événements coupe-faim du quotidien ;
- de stimuler l'endurance de Monsieur et l'envie de Madame ;
- de faire du bien à votre joli corps car, hormis leurs vertus hot, hot, hot, les aliments aphrodisiaques sont excellents pour la santé.

En encadré, vous aurez droit à quelques recettes historiques de philtres d'amour et autres élixirs censés réveiller le plus froid/la plus froide des partenaires, ainsi que quelques recettes de magie blanche traditionnelle sorties de vieux grimoires... Il ne coûte rien d'essayer !

Allez, haut les cœurs et, oserons-nous, pas seulement les cœurs ! 😊 À vos fourneaux pour vous lancer dans la cuisine coquine !

Bon appétit !



# LES APHRODISIAQUES DANS NOTRE ASSIETTE

## UNE PRATIQUE QUI NE DATE PAS D'HIER

Comme vous le savez peut-être, le terme « aphrodisiaque » nous vient du nom de la déesse de l'amour, Aphrodite. Chocolat, bois bandé, maca, gingembre, asperge, ail, piment... On consomme des aliments aphrodisiaques depuis la nuit des temps ! Censés booster la libido, favoriser la fécondité, augmenter la spermatogénèse, bref, améliorer la qualité des relations sexuelles, on les conjugue à tous les modes et à tous les temps !

Ce n'est vraiment pas une pratique récente ! On dit qu'un célèbre chef d'État, désespéré de ne pas réussir à

féconder sa compagne (il leur fallait à tout prix un héritier), demanda à l'un de ses sous-fifres son secret pour semer des bâtards à tous les coins de lit. « De l'ail ! lui conseilla celui-ci. De l'ail au souper chaque soir ! » Et vous savez quoi ? Notre dirigeant suivit ses conseils, et sa dame tomba enceinte en moins de temps qu'il ne faut pour le dire !

Le Marquis de Sade a voulu lui aussi profiter des fameux bienfaits de ces aphrodisiaques ; son nom est définitivement associé à la mouche cantharide, car il offrait des bonbons en contenant à ses partenaires. Seulement voilà, cette mouche contient une substance qui n'a pour effet que de provoquer une inflammation des voies urinaires (ce qui n'est pas du tout le but recherché). Ceci valut au Marquis de se retrouver en prison ! Pas mieux pour Félix Faure, qui décéda durant l'amour, soi-disant après avoir absorbé de la poudre d'ailes de mouches cantharides. Ne touchez pas à cette horreur !

Nous n'avons pas énuméré dans cet ouvrage la liste exhaustive des aphrodisiaques, certains s'avérant douteux, dangereux, difficiles à cuisiner ou contraires à notre éthique. Savez-vous que, sous prétexte que leurs ailerons détiendraient des vertus aphrodisiaques, on pêche dans certains pays les requins, on leur coupe les ailerons et on les rejette à la mer, les condamnant à une mort lente et douloureuse (tout ça pour un petit orgasme... pitié pour les requins). Idem pour les rhinocéros, massacrés pour leur corne à la forme phallique, que l'on réduit ensuite

en poudre, espérant choper une érection à la Rocco... Non, laissez-les vivre, mangez plutôt de l'aneth, buvez du champagne et régalez-vous d'épices !

Méfiez-vous également des produits miracles vendus sur Internet, on ne sait pas ce qu'ils contiennent (poudre de perlimpinpin au mieux, substances toxiques interdites à la vente en France au pire, par exemple dans ces fameux poppers en vente libre sur des sites étrangers). Essayez donc nos recettes, c'est plus sûr ! Et pour couronner le tout, elles vous donneront la pêche et une santé de fer, la peau douce, le cœur en pleine forme, amélioreront votre transit... Bref, que du bonheur !

## LES APHRODISIAQUES, INFO OU INTOX ?

Les aphrodisiaques nous font tous rêver... Est-ce que vous vous rendez compte ? Des substances magiques seraient capables de relancer le désir au sein du couple après cinq, quinze, trente ans de vie commune ? Même si on sait bien qu'avec le temps et les habitudes, le désir s'émeusse, rien que le fait de prononcer le terme « aphrodisiaque » provoque sourires coquins, gloussements complices et émoustillage à tous les étages ! Entre nous, si vous accueillez votre partenaire en lui annonçant d'un ton suave, une jolie coupette de champagne rosé à la main, que vous lui avez préparé avec amour (et totale dévotion) un menu aphrodisiaque, il se peut fort que la température monte d'un cran, comme par miracle.

Même s'ils stimulent l'imaginaire, les aphrodisiaques ne sont pas des substances placebos, bien au contraire. Certains de leurs composés ont la propriété de booster la libido, chacun à sa façon. Petit récapitulatif de ces ingrédients miracles :

## LA VITAMINE B6

Elle détient la propriété d'améliorer l'humeur et le moral et de favoriser la sécrétion de dopamine, l'une des neurohormones pouvant jouer un rôle dans l'intensité du plaisir.

On en trouve dans :

- la banane ;
- le céleri ;
- le chocolat ;
- l'épinard ;
- la noix de muscade ;
- le safran ;
- le thym ;
- le vin.

## LE MAGNÉSIUM

Il joue un rôle important sur l'équilibre nerveux et l'humeur. Quelle fille ne s'est jamais descendu sa plaquette de chocolat noir (bourré de magnésium) devant la télé les soirs de déprime ? Les sources de magnésium sont :

- le chocolat, bien sûr ;
- le clou de girofle ;
- l'huître ;

- la noix de muscade ;
- le pignon de pin ;
- le safran ;
- le thym ;
- le vin.

## LE ZINC

Cette substance a la réputation de stimuler la production de testostérone, une hormone sécrétée par l'homme, bien sûr, mais aussi dans une moindre mesure par la femme. Et comme il s'agit d'une hormone sexuelle boostant le désir, gavons-nous-en sans vergogne en consommant :

- l'huître ;
- le pignon de pin ;
- le thym.

## L'HISTIDINE

Cet acide aminé essentiel aurait la vertu de favoriser la satisfaction sexuelle, de stimuler les zones érogènes. Où en trouver ?

- L'huître est la source d'histidine la plus réputée.

## LA VITAMINE E

Outre ses capacités antioxydantes, la vitamine E aurait une action bénéfique sur la spermatogénèse. Produisez

donc, Messieurs, toutes ces petites graines, en vous régaland de :

- chocolat ;
- pignon de pin.

## L'APIGÉNINE

Cette substance antioxydante aurait également un effet bénéfique sur la spermatogénèse. Où en trouver ? Dans :

- le céleri.

## LES ENDORPHINES

L'hormone du plaisir est sécrétée de manière plus abondante quand on consomme :

- le piment.

## LE FER

Consommer du fer contenu dans nos aliments aphrodisiaques aurait une influence positive sur la circulation sanguine, et donc sur l'irrigation du corps tout entier en général, et des organes intimes en particulier. Mangez donc :

- des pignons de pin ;
- du poivre ;
- du thym.

## LE MANGANÈSE

Le manganèse a la réputation d'agir sur la synthèse des hormones sexuelles, masculines et féminines. Vous en trouverez en quantité non négligeable dans :

- le poivre.

## LES COMPOSÉS AUX PROPRIÉTÉS VASODILATATRICES

Ils jouent un rôle bénéfique dans la stimulation de la circulation sanguine et permettent donc une bonne irrigation des organes génitaux. Ce sont :

- l'ail ;
- le céleri ;
- le gingembre ;
- la noix de muscade ;
- le piment.

## LES PHYTOESTROGÈNES

Substances proches des hormones féminines, elles sont censées, entre autres bienfaits, booster la libido de ces dames. Vous en trouverez dans :

- l'asperge ;
- la coriandre.

## LA VITAMINE C

Elle possède toutes les qualités ; retenons ici ses propriétés stimulantes et antioxydantes. Vous en puiserez dans :

- l'abricot ;
- la banane ;
- la cannelle ;
- l'épinard ;
- la figue ;
- l'huître ;
- la menthe ;
- la noix de muscade ;
- le piment ;
- le poivre ;
- le safran ;
- le thym.

## LE POTASSIUM

Il est réputé pour booster la sécrétion de testostérone, une hormone fabriquée par l'homme, mais également par la femme, et qui joue plutôt positivement sur le désir...

Mettez vite au menu :

- la banane ;
- le clou de girofle ;
- la menthe ;
- la noix de muscade ;
- le poivre ;
- le safran ;
- le thym ;
- le vin.



## LA BROMÉLAÏNE

Très réputée pour aider à la digestion des protéines et calmer les œdèmes, elle nous intéresse ici car elle boosterait la libido de ces dames. On en trouve principalement dans :

- l'ananas ;
- la banane.

## LA CAFÉINE

Pour passer une nuit à faire des câlins plutôt coquins, misez sur la caféine que vous trouverez, avec une multitude d'autres substances aphrodisiaques, dans :

- le chocolat.

## LA THÉOBROMINE

Outre ses pouvoirs diurétiques, elle a des propriétés vasodilatatrices et cardio-stimulantes, ce qui ne gêne rien pour réussir à tenir la barre toute la nuit et réussir sa croisière d'amour ! Régalez-vous-en tout simplement en dévorant sans complexes l'un de vos aliments favoris :

- le chocolat.

## LA PHÉNYLÉTHYLAMINE

Elle joue le rôle de neurotransmetteurs dans le cerveau. L'organisme en produit spontanément, et sa sécrétion augmente en cas de pratique d'un sport ou... quand on

tombe amoureux. Mais en cas de carence, une fatigue ou une dépression peut apparaître. Cette substance aurait également des propriétés euphorisantes et aphrodisiaques. Une seule solution pour ne pas en manquer : déguster sans complexe :

- du chocolat.

# LES MEILLEURS ALIMENTS APHRODISIAQUES

## ABRICOT

L'abricot, qui arbore une belle couleur orangée tirant parfois sur le rouge, est comme on peut s'en douter chargé de caroténoïdes, ces pigments santé qui donnent, pour couronner le tout, une belle couleur dorée à la peau, incitant ainsi à la caresse. N'oublions pas que sa forme fendue évoque également le sexe de la femme. Ne parlent-on pas en langage grivois d'un « délicat abricot » pour désigner la jolie fente de ces dames ?



Traditionnellement, en Andalousie, les femmes en quête d'amoureux dissimulaient sous leur jupe des feuilles et des fleurs d'abricotier. De nos jours, l'huile de noyau d'abricot à la belle couleur d'un jaune orangé, au parfum subtil, est très prisée pour les massages sensuels. On trouve même des lubrifiants intimes parfumés à l'abricot, censés être aphrodisiaques et parfaitement comestibles !

### IDÉE COQUINE

L'abricot séché, très énergétique, peut être dégusté entre deux moments très intimes avec son partenaire afin de reprendre des forces ! On peut le croquer tout entier ou le découper en petits dés à picorer quand la vigueur semble battre de l'aile... temporairement !

## AIL

Il n'existe pas de preuves scientifiques que l'ail possède des vertus aphrodisiaques. Mais ses propriétés vasodilatatrices permettent d'améliorer la circulation sanguine. Or, les zones génitales sont riches en tissus érectiles qui se gonflent sous l'afflux sanguin. De plus, il permettrait d'accroître la production de spermatozoïdes. Henri IV en mangeait tous les jours afin de garder son statut d'amant hors pair. On avait aussi coutume de donner des soupes à l'ail aux jeunes mariés afin de booster la libido et la fertilité.



Comme tous les légumes de la famille des Alliacées (ail, oignon, poireau, échalote...), cet ingrédient magique laisse une haleine, comment dire... assez prononcée. Certes, vous êtes censé(e) déguster vos petits plats aphrodisiaques avec votre amoureux/se, mais si tel n'est pas le cas, sachez qu'il existe une substance souveraine pour éliminer la mauvaise haleine dont gratifient les Alliacées : il s'agit de l'huile essentielle de persil, présente dans certains sprays purificateurs d'haleine ou dans des pastilles à sucer (Alipuro® ou Alibi®, par exemple) ; vous pouvez également vous procurer de l'huile essentielle de persil auprès de votre pharmacien qui saura vous indiquer le bon dosage. Cette propriété serait due à la présence de certains composés phénoliques que contient le persil et, a fortiori, son huile essentielle.

### IDÉE COQUINE

Pourquoi ne pas préparer une petite soupe à l'ail pour revigorer les amants après un premier round ?

**Pour 2 personnes :** 100 g d'ail ; 1 petite pomme de terre ; 1 oignon ; ½ litre d'eau ou de bouillon de légumes ; 1 c. à s. d'huile d'olive vierge extra ; 10 cl de crème fraîche.

Pelez et hachez l'oignon, pelez la pomme de terre, découpez-la en dés. Faites fondre l'oignon dans une casserole, à l'huile d'olive. Ajoutez les dés de pomme de terre et l'ail pelé et écrasé. Ajoutez le bouillon ou l'eau. Faites cuire 10 minutes au seuil du frémissement. Adjoignez la crème fraîche en fin de cuisson. Mixez le tout et servez, accompagné de croûtons de pain grillé si le cœur vous en dit.

## ANETH

L'aneth, plante ancestrale au goût anisé, est aujourd'hui consommé majoritairement en tant qu'épice afin d'aromatiser les plats (très souvent du poisson) ou sous forme d'huile essentielle en phytothérapie. Cette herbe aromatique est très utilisée en Inde et dans les pays scandinaves. En Russie, les femmes prenaient jadis des bains parfumés à l'aneth afin d'attirer le sexe opposé. Au Moyen Âge, l'aneth était employé comme aphrodisiaque en sorcellerie, en infusion dans du vin. Rien aujourd'hui ne prouve que cela soit efficace, mais l'aneth est réputé pour être vivifiant pour le corps et l'esprit, et donnera une touche exquise à vos plats. Gageons que son goût anisé remémorera à l'objet de votre désir la fameuse chanson écrite par Serge Gainsbourg (encore lui) pour une petite blondinette qui a toujours prétendu ne pas comprendre le sens des paroles qu'elle susurrerait...



### IDÉE COQUINE

Outre ses propriétés aphrodisiaques, l'aneth est également préconisé pour faciliter la digestion et pallier les ballonnements, pas très glamour lors de séances olé olé.

Pour obtenir une infusion d'aneth, versez 20 cl d'eau frémissante sur des graines ou des feuilles d'aneth, laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez. Outre une digestion aisée, vous recouvrirez toutes vos forces...

## ASPERGE

L'asperge est considérée comme un aphrodisiaque depuis longtemps. Pline l'Ancien, écrivain naturaliste qui étudia bon nombre de plantes, l'avait déjà qualifiée d'« ingrédient du plaisir ». Les Grecs, eux, surnommaient cette plante « désir ». Pour augmenter son attraction sexuelle, on n'hésitait pas à boire son eau de cuisson.



Sa richesse en phytoœstrogènes, substances présentes dans certaines plantes (soja, trèfle rouge, graines de lin...) et dont l'action se rapproche de celle des œstrogènes sécrétés par la femme (par les ovaires et les glandes surrénales) et par l'homme (uniquement par les glandes surrénales), joue, comme pour les œstrogènes, un rôle important dans le processus du désir.

Les Égyptiens agençaient les asperges en bottes afin d'en faire offrande aux dieux, comme en témoignent certaines fresques. Elles poussaient à l'état sauvage dans le bassin méditerranéen. On en trouve encore parfois au hasard d'une balade dans la garrigue, et l'on ne peut résister à la tentation de les manger toutes crues ! L'asperge connut un très grand succès en France, notamment au temps de François Ier et de Louis XIV, où sa forme phallique faisait beaucoup parler d'elle. Le Roi-Soleil avait même demandé à son jardinier d'en faire pousser en serre afin d'en avoir toute l'année, pour le plus grand plaisir de Mme de Maintenon qui qualifiait la plante d'« invite à l'amour ».

Elle fut interdite dans les couvents et pensionnats de jeunes filles au XIX<sup>e</sup> siècle, car les religieuses pensaient que l'asperge avait tendance à exciter les jeunes filles...

L'asperge sera donc votre alliée afin de réveiller votre sexualité et celle de votre homme – ou vice versa.

### IDÉE COQUINE

Comme beaucoup d'aphrodisiaques, c'est avant tout à cause de sa forme qu'elle a été considérée comme un végétal qui incite à l'amour. N'hésitez pas à en jouer lors de la préparation de vos plats afin d'ajouter une note d'humour subtil à votre soirée prometteuse. Pour vous donner des idées, visionnez ou revisionnez le film culte de Gainsbourg sorti en 1975, *Je t'aime moi non plus* (très soft eu égard à ce que l'on peut voir de nos jours !), où Jane Birkin se régale d'un plat d'asperges qu'elle trempe négligemment dans la sauce avant de les porter à ses lèvres... Hum, plutôt hot, non ?

## BANANE

Il n'y a pas à tergiverser : la banane est un fruit dont la seule vue évoque l'amour. Avez-vous déjà vu une femme manger une banane ? Avez-vous alors pensé à votre déclaration d'impôts, ou à sa bouche gourmande ?



Outre cette forme avantageuse, la banane est riche en vitamine B6, qui joue un rôle important dans l'équilibre



nerveux et booste le moral ; elle est également une source non négligeable de vitamine C, la vitamine du tonus ! Selon certaines sources, elle contiendrait une substance spécifique, la bromélaïne, censée booster la libido masculine, et du potassium, qui aurait une incidence positive sur la production des hormones mâles. Crue ou cuite, en jus, en nectar ou en rondelles, la banane est toujours associée à l'éveil des sens... profitez-en et régalez-vous ! Comme on dit dans les îles de manière légèrement canaille : « La banane : le fruit qui dépanne »... Qu'ajouter de plus à ce dicton explicite ?

### IDÉE COQUINE

Essayez tout simplement d'éplucher une banane et de la taquiner de votre bouche friponne devant votre homme... Il risque fort d'être positivement perturbé !

## CANNELLE

C'est avec certitude l'une des épices les plus célèbres, mais ce n'est sans doute pas la première à laquelle on pense lorsqu'on évoque les substances aphrodisiaques. Pourtant, la cannelle est une épice considérée en tant que telle depuis des millénaires en Chine et en Inde. Ce n'est qu'assez tardivement qu'elle se démocratisera en Europe, au XVII<sup>e</sup> siècle. Elle fait partie de nombreuses recettes de philtres d'amour, et autres mélanges censés



raviver la flamme dans un couple. C'était d'ailleurs, selon la légende, un ingrédient qui entrait dans la composition du philtre qui unit les célèbres amants Tristan et Yseult.

La cannelle est une épice réchauffante, utilisée pour tonifier le corps et raviver l'esprit. Les Anciens la déconseillaient d'ailleurs aux jeunes gens fougueux et dynamiques. Elle possède des vertus tonifiantes et a été, à ce titre, prescrite pendant longtemps pour soigner les troubles de l'érection. La cannelle est également très riche en fibres (excellentes pour favoriser le transit, allez donc avoir envie de faire l'amour quand vous êtes ballonné...) et contient des antioxydants puissants qui vous permettront de rester longtemps en bonne santé. Pour quoi faire ? Eh bien ! l'amour, pardi !

### IDÉE COQUINE

L'huile essentielle de cannelle, mélangée à une huile végétale de base comme l'huile de macadamia ou d'amande douce, peut être utilisée lors de certains massages sensuels.

## CÂPRE

La câpre, bouton floral du câprier, pousse sur le pourtour du Bassin méditerranéen. Un vieux proverbe dit : « Quand la câpre n'agit plus, l'homme doit renoncer à Vénus ». Difficile, pour un homme, de se refuser à une déesse ! Les Anciens



conseillaient d'en consommer en infusion, accompagnées de miel. En Italie, une croyance indiquait que manger des câpres crues lors de la messe de la Pentecôte réglait les problèmes d'impuissance. Il existe aussi une légende qui raconte qu'un homme qui grave le nom de la femme convoitée sur la racine de câpre séchée provoquerait en elle les sentiments désirés. On lui accordait alors des vertus tonifiantes, stimulantes et aphrodisiaques.

Il faut toutefois faire attention au produit que vous choisirez dans le commerce. Optez pour les câpres surfines qui sont celles issues du câprier. Les autres câpres sont généralement des boutons de capucine qui ont subi la même préparation... mais qui ne sont pas des câpres.

La câpre conservée dans la saumure développe ainsi des propriétés prébiotiques, substances qui servent d'engrais aux probiotiques, les bonnes bactéries amies pourvues de tant de vertus qu'elles nous permettent de nous maintenir en bonne santé. Et qui dit bonne santé, dit libido au top !

#### IDÉE COQUINE

La câpre a ce petit goût à la fois acide et piquant qui émoustille les papilles. Mixez-en une ou deux cuillères à soupe avec de la crème fraîche, étalez sur de petits toasts, saupoudrez de piment en poudre et servez avec une coupe de champagne...

## CÉLERI

Aux premiers abords, ce n'est pas le premier aliment qui nous interpelle lorsque l'on parle d'aphrodisiaque. Et pourtant, ses vertus sont réputées depuis des siècles.



Mme de Pompadour, toujours elle, l'avait adopté en tant qu'aphrodisiaque, pour elle ainsi que pour ses amants. Elle raffolait d'une certaine soupe à la truffe et au céleri. Les effets excitants du céleri seraient d'ailleurs plus offensifs pour la gent masculine que pour ces dames (ce qui ne vous empêche pas de vous en régaler en duo !). Ses propriétés vasodilatatrices permettent de lutter contre les troubles de l'érection, et l'apigénine, un antioxydant présent dans le céleri, aurait des effets bénéfiques sur la spermatogenèse.

En plus d'être un atout pour la libido, le céleri est un atout santé ! En effet, celui-ci contient des oligoéléments, des minéraux ainsi que des vitamines du groupe B, de la vitamine A et C. La vitamine C est d'ailleurs reconnue comme tonifiante, à utiliser en cas d'impuissance chez l'homme, ou de frigidité chez la femme. La vitamine B6, présente elle aussi dans de nombreux ingrédients aphrodisiaques, participe à stimuler la libido.

### IDÉE COQUINE

À l'apéritif, servez quelques branches de céleri accompagnées d'un petit bol de crème fraîche à l'aneth ou au persil, avec une pointe d'ail. Et faites mouillette...

## CHAMPAGNE

Le champagne doit avant tout sa réputation d'aphrodisiaque à son image de boisson glamour. Il n'y a pas d'étude qui confirme les vertus aphrodisiaques du champagne, mais sa couleur dorée et son pétillant incomparable font de lui LA boisson sensuelle par excellence.



Mme de Pompadour (décidément, on parle beaucoup de cette femme hors pair dans cet ouvrage) disait, dit-on, qu'il était « le seul vin qui laisse la femme belle après boire ». Elle le rendit très populaire à Versailles, et on dit même que l'une des premières coupes de champagne fut moulée d'après les courbes de son sein...

À consommer bien sûr avec modération, afin de ne pas basculer de la chic attitude vers le choc ridicule...

### IDÉE COQUINE

Servez votre champagne dans des flûtes plutôt que dans des coupes pour qu'il garde plus longtemps tout son piquant tellement magique. Et quitte à choisir, servez-le à l'apéritif plutôt qu'au dessert... vous serez euphorique et désinhibé plus rapidement (attention, attention, servez toujours avec modération !). Le champagne rosé est particulièrement girly... ajoutez quelques morceaux de fraise ou des framboises, et ce n'est plus une recette magique que vous obtiendrez, mais une véritable bombe à retardement !

## CHOCOLAT

Le péché mignon de tant d'entre nous est un véritable allié pour l'épanouissement de nos sens ! Une étude menée en Italie tendrait à prouver que les femmes qui consomment du chocolat régulièrement ont des rapports sexuels plus fréquents, et un désir plus prononcé que les autres. C'est sans doute lié à toutes les bonnes substances que contient cet aliment plaisir. La théobromine et la caféine stimulent la circulation sanguine, ce qui lui vaut ses vertus tonifiantes. Mais en plus, dans le cacao, il y a de la phényléthylamine, un composé naturel qui agit comme euphorisant et pourrait même soulager certaines formes de dépression.



Originaire d'Amérique du Sud, il était déjà utilisé par les Aztèques pour ses vertus aphrodisiaques. La préparation devait être très stimulante, car elle contenait également du piment, du poivre et des clous de girofle... À partir du XVI<sup>e</sup> siècle, le cacao arrive en Europe, pour le plus grand plaisir du corps et des papilles... Mme de Pompadour, favorite de Louis XV, en fait d'ailleurs l'une de ses boissons favorites, pour ses effets stimulants bien entendu...

 **IDÉE COQUINE**

Le chocolat est associé au plaisir et à la volupté ; on trouve désormais de nombreux soins glamour, enveloppements et massages au chocolat, censés détendre et tonifier. On parle même de « cacaothérapie » ! C'est sans doute ce qu'avaient compris les Aztèques, qui enduisaient leurs parties les plus intimes de pâte de cacao, avant de se livrer à la bataille de la « bête à deux dos »...

## CLOU DE GIROFLE

En Europe, on a plutôt tendance à connaître le clou de girofle en tant qu'épice. Elle entre dans la préparation de certaines marinades, du curry et dans



le pot-au-feu. Originaire d'Indonésie, le clou de girofle y est réputé pour de nombreuses vertus. Il est d'ailleurs considéré comme l'un des plus puissants aphrodisiaques naturels, conseillé en cas de panne chez l'homme. Au XVII<sup>e</sup> siècle, un herboriste suédois le préconise afin de lutter contre l'impuissance. Il conseillait d'épicer du lait avec un peu de poudre de clou de girofle.

Mais ce n'est pas la seule chose qui nous intéresse ici ! Imagineriez-vous partir à un rendez-vous galant avec une rage de dent ? Bien sûr que non ! Eh bien, le clou de girofle est réputé pour calmer les douleurs dentaires, vous permettant ainsi d'afficher votre plus beau sourire.

Comme de nombreux aliments aphrodisiaques, le clou de girofle est riche en vitamine C, la vitamine de l'effort, du tonus, et puissant antioxydant. Les apports en minéraux et oligoéléments sont eux aussi très importants. Le clou de girofle est riche en potassium, mais aussi en calcium et en magnésium, de quoi avoir une santé de fer pour une sexualité épanouie.

### IDÉE COQUINE

Diluez quelques gouttes d'huile essentielle de giroflier dans de l'huile végétale d'amande douce, par exemple) et procédez à un léger massage par effleurements le long de la colonne vertébrale. Cette recette est censée réveiller les plus fatigués...

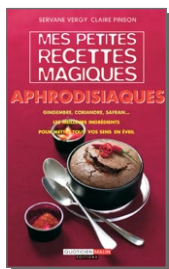
## CORIANDRE

Épice ancestrale connue depuis des millénaires, la coriandre était utilisée par les Anciens dans de nombreux remèdes aphrodisiaques et philtres d'amour.



Hippocrate la recommandait afin de favoriser la procréation. La coriandre serait riche en phytoestrogènes, proches de la composition des œstrogènes, l'une des hormones féminines. En phytothérapie, l'huile essentielle de coriandre est indiquée pour les femmes qui souffrent de douleurs lors des rapports, ou qui sont atteintes de frigidité. Pour la gent masculine, les propriétés diurétiques de la coriandre





**Mes petites recettes  
magiques aphrodisiaques**  
Servane Vergy et Claire Pinson

Plus d'infos sur ce livre à  
paraître aux éditions Leduc.s