

Les aliments aphrodisiaques



Certains aliments peuvent éveiller le désir...
Le gingembre, les épices et le chocolat sont réputés pour être des aliments du désir.

LES LÉGUMES

L'expression «avoir un cœur d'artichaut» n'est pas anodine puisque ce légume célèbre est connu pour stimuler le désir. Parmi les autres légumes d'Aphrodite, citons les aliments suivants : asperge, poireau, céleri, concombre, fraise, ail et oignon. La palme revient néanmoins au céleri pour ce qui est de stimuler le sexe masculin. Pour les femmes amoureuses, misez sur le gratin de céleri !

LES ÉPICES

Choisissez entre ces épices à caractère aphrodisiaque pour ajouter du piment à votre vie amoureuse : le basilic, la cannelle, la coriandre, le cumin, la noix de muscade, le piment, le romarin, le safran, la sauge sans oublier le gingembre.

LE CHOCOLAT

A la fois aphrodisiaque et euphorisant, le chocolat stimule votre organisme à sécréter une hormone appelée «l'endorphine» qui traduit votre sentiment de bonheur. Le chocolat rendra vos soirées inoubliables, pensez à en offrir à votre partenaire à chaque occasion.

- 5 gros poivrons rouges
- 10 olives noires
- 10 filets d'anchois à l'huile
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- Thym
- Poivre

- Essuyer les poivrons, coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez-les en lanières et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive sur

feu vif, pendant 10 min environ.
- Incorporer l'ail, le thym, les filets d'anchois coupés en morceaux en gardant un peu pour la décoration, ajouter les olives, poivrer en mélangeant bien et laisser cuire 15 min encore.
- Parsemer la poivronnade de persil haché et servir chaud.



CAKE AU CHOCOLAT

- 200 g de chocolat noir
- 200 g de farine
- 125 g de beurre mou
- 120 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 2 blancs d'œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel

- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
- Travailler le sucre et le beurre dans un saladier jusqu'à ce qu'ils soient crémeux, ajouter les œufs un par un et fouetter énergiquement, ajouter la farine tamisée peu à peu et la levure, bien mélanger, incorporer la poudre d'amandes, ajouter le chocolat fondu peu à peu en mélangeant soigneusement.
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel, les incorporer délicatement avec une spatule à la préparation.
- Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes, laisser tiédir avant de démouler.

Astuces beauté

NETTOYAGE DE VOS BIJOUX EN ARGENT

Pour nettoyer vos bijoux en argent mettez une noisette de dentifrice et un tour de brosse à dent et votre bijou est tout propre.



LES BIENFAITS DU CAFÉ

Avec le café je me fais un gommage de tout le corps et je retrouve une peau de bébé.



POUR UN VISAGE LUMINEUX
Mélangez 2 cuillères à soupe de farine, 3 gouttes d'huile d'amande douce, un œuf et 1 cuillère de crème fraîche et vous constaterez la différence.

SOIN DE NUIT POUR VOS MAINS

Quand vous appliquez votre crème de nuit sur votre visage, n'oubliez pas également vos mains, celles-ci seront douces et belles, et méritent autant de soin que votre visage.

ARMOIRE À LINGE PARFUMÉE

Pour un linge toujours frais et parfumé je dépose entre mes piles de linge un berlingot de soupline. Résultat : un linge doux, frais et parfumé.

LOTION ANTICOUPEROSE

Il vous faut : 3 cuil. à soupe de jus d'orange pressée - 1



cuil. à café d'huile d'olive - 1 cuil. à café de crème fraîche - 2 cuil. à soupe d'argile blanche Mélangez les ingrédients en commençant par l'argile, l'huile, puis la crème fraîche et le jus de fruit. Appliquez en couche épaisse sur les zones du visage concernées pendant 20 minutes. Rincez à l'eau minérale.

Conseil : en complément, fabriquez-vous une lotion anticouperose avec de la laitue cuite deux heures dans de l'eau minérale. Vous en tamponnez votre visage matin et soir. Gardez-la au frigo dans une bouteille de verre préalablement ébouillantée, pas plus de quatre jours.

MASQUE ÉPURANT ET DOUX

Pour le visage, mélangez de l'argile verte avec du miel liquide : étalez cette pâte sur le visage et le cou et laissez sécher. Rincage à grande eau et peau douce assurée.

MASQUE BONNE MINE

Il vous faut 6 carrés de chocolat noir (maximum de cacao, 80 %) - 3 gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Faites fondre les carrés de chocolat au bain-marie ou au micro-ondes pour les ramollir. Puis, hors du feu, mélangez pour obtenir une pâte fluide et ajoutez les gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger.

Appliquez ce masque, délicieux lorsqu'il est tiède, sur le visage à l'aide d'un pinceau. Patientez cinq bonnes minutes avant de rincer à l'eau tiède, puis froide. Conseil : n'hésitez pas à renouveler ce masque une fois par semaine.

Les acides gras et le magnésium du cacao exercent un effet tonifiant sur la peau. Quant aux vitamines du cacao et de l'orange, elles ont des vertus antioxydantes.

SOURCILS

Passer un glaçon dessus, très efficace avant de vous épiler.



Croquettes de pommes de terre au thon



800 g de pommes de terre, 1 oignon, 1 boîte de thon à l'huile, 2 cuillerées à soupe de persil finement haché, 3 blancs d'œufs, 1 petit bol de blé dur, huile pour la friture, sel, poivre, safran, cumin

- Egoutter le thon et émiettez-le.
- Peler et hacher finement l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Laver bien les pommes de terre et mettez-les dans une cocotte d'eau légèrement salée, les faire cuire pendant 20 minutes ; une fois cuites, enlever la peau et passez-les au moulin à légumes pour les réduire en purée.
- Mettre dans un saladier la purée de pomme de terre, le thon, le persil haché, l'oignon doré, safran, cumin, saler et poivrer, bien mélanger.
- Façonner avec ce mélange des croquettes en forme de boudin de 7 cm de long et 2,5 cm de large, roulez-les dans le blé dur ensuite trempez-les dans les blancs d'œufs battus.
- Faire frire dans un bain d'huile chaude, retirer lorsque les croquettes sont bien dorées.
- Les éponger sur du papier absorbant.
- Servir chaudes.