

# Recettes magiques pour un amour fou

La pomme était déjà connue, au temps d'Adam et Eve, comme le fruit de toutes les tentations. On prête également au céleri des vertus similaires. Poudre de perlimpinpin ou y-a-t-il une pincée de vérité dans tout ça?

**A**mour et cuisine sont liés depuis l'Antiquité. Pour le meilleur et pour le pire: qui n'a jamais succombé à un repas en amoureux ou ne s'est jamais consolé d'un chagrin d'amour en dévorant une boîte de pralinés? De «Tu es belle à croquer» à «Manger et boire réunit le corps et l'âme», en passant par «L'amour passe par l'estomac», même le langage s'en fait l'écho.

doit rester simple afin de vous assurer un certain succès et d'éviter le stress.

La solution est simple: testez nos délicieuses recettes! Elles sont non seulement faciles à réaliser, mais contiennent également des aliments «sensuels». En entrée, laissez-vous séduire par une salade aux morilles, puis faites monter la température avec les piments et terminez en beauté avec les pralinés à la cannelle.

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

## **Vous avez des questions concernant l'alimentation ou les aphrodisiaques?**

Notre conseillère est à votre disposition du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00 par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse: nicole.huwyler@swissmilk.ch

## **Recettes aphrodisiaques**

Vous venez de rencontrer l'amour? Quoi de plus naturel qu'un repas-surprise entièrement confectionné par vos soins? Après l'euphorie à l'idée du tête-à-tête se pose la question du menu: que faire? Qu'aime-t-il? Si, d'un côté, vous souhaitez l'éblouir par vos talents en cuisine, de l'autre, le menu

## **A deux, c'est encore meilleur!**

Le plaisir ne réside pas tout entier dans le repas en tête-à-tête: cuisiner à deux permet souvent de répondre subtilement à de «vraies» questions: est-il végétarien? Aime-t-elle le vin rouge? Sait-il cuisiner? C'est un agréable moyen de faire connaissance, flirt compris! La vaisselle attendra...

## **LES APHRODISIAQUES DU POINT DE VUE SCIENTIFIQUE**

Depuis des millénaires, on prête à certains aliments des vertus aphrodisiaques. Aujourd'hui, les effets de certains d'entre eux peuvent être scientifiquement expliqués, d'autres restent (encore) inconnus. Ce sont généralement les huiles essentielles qui agissent sur le métabolisme.

**Piment:** le piment contient une huile essentielle appelée capsaïcine. Celle-ci favorise l'irrigation sanguine et stimule l'organisme par son goût piquant, presque douloureux. Ainsi, le corps libère des endorphines, déclenchant une sensation de bien-être.

**Ail:** depuis l'Antiquité, l'ail est considéré comme un aphrodisiaque. Mais il vaut mieux que les deux en aient mangé...

**Céleri:** le céleri aussi contient des huiles essentielles.

Ses vertus aphrodisiaques n'ont pas encore été démontrées. Toutefois, certaines substances ont des effets apaisants, idéal pour un tendre tête-à-tête.

**Cannelle:** la seule évocation de cette délicieuse épice suscite des sensations «chaleureuses»!

**Chocolat:** le baume de l'âme.

Idéal pour guérir les chagrins d'amour, le chocolat influe sur le taux de sérotonine ou «hormone du plaisir» dans le cerveau.

Comme toujours, malgré les explications scientifiques et les preuves expérimentales, rien ne vaut votre propre expérience!