

Régine Teyssoit & Christiane Jean

Amour, Cuisine & Volupté



140 recettes aphrodisiaques



140 recettes aphrodisiaques

Profitez de la chair en faisant bonne chère ! Moutarde au ginseng, cuisses de grenouilles, huîtres ou chocolat...

Parce que les aphrodisiaques donnent subtilement aux plats une touche coquine pour éveiller tous nos sens, voici 140 recettes concoctées (et testées !) par deux passionnées de cuisine – plats faciles pour cuisiniers nuls, plus élaborés pour amants intrépides ou amoureux transis... Elles initient aux secrets des mets et des philtres qui pimenteront vos soirées voluptueuses en tête-à-tête et réveilleront vos ardeurs – entrées, plats, douceurs, boissons et recettes-choc pour après l'amour, mais aussi petits poèmes, anecdotes ou dictons fripons.

Et n'oubliez pas :

◀ Mieux vaut une grosse gourmande,
qu'une maigre picoreuse ! ▶

Code éditeur: G54716 • ISBN: 978-2-212-54716-0

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Régine Teyssot & Christiane Jean

*Amour, Cuisine
& Volupté*

140 recettes aphrodisiaques

Photographies d'Emmanuel Renault

EYROLLES





Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière
Fondatrice de www.FemininBio.com
Le féminin qui change la vie

fémninbio.com
le féminin qui change la vie

Conception et mise en page : Nicolas Folliot

Photographies : © Emmanuel Renault
Révision : Catherine Tranchant

Groupe Eyrolles
61, bld Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN 978-2-212-54716-0

Sommaire

Les préliminaires

5

Les entrées

12

Les plats

47

Les douceurs

106

Les boissons

150



« Le sac des désirs n'a pas de fond. »

Proverbe japonais

Avant-propos

Tout comme M. Jourdain faisait de la prose sans le savoir, nous mangeons nous aussi des aphrodisiaques quotidiennement, surtout dans les pays méditerranéens. D'où la réputation de « sang chaud » de leurs habitants !

Certains esprits chagrins vous diront que tout ça n'est qu'invention. Pourtant, depuis des millénaires et dans toutes les civilisations, les hommes ont attribué à bon nombre d'aliments des pouvoirs aphrodisiaques.

Notre propos n'est pas de faire un livre médical, mais il faut cependant noter que des médecins se sont penchés sur le sujet et ont découvert que l'ail contient de l'alicine, ayant un pouvoir vasodilatateur qui, favorisant la circulation sanguine, contribue au maintien d'une bonne érection. Que la cuisse de grenouille contient de la cantharidine, substance qui assure des érections prolongées, que le champagne désinhibe les femmes un peu timides...

Tout le monde est d'accord pour reconnaître que les plantes peuvent soigner ou tuer, alors pourquoi pas exciter...

Les chercheurs se sont intéressés aussi aux phéromones (du grec *pherein*, porter et *horman*, exciter).

Les phéromones sont des molécules sécrétées à l'extérieur du corps, n'agissant pas sur le porteur lui-même mais sur ses congénères. Des liens ont été établis entre l'excitation sexuelle et les odeurs corporelles. Une bonne raison pour ne pas abuser des parfums sans oublier cependant de passer sous la douche !

Vous ne trouverez pas dans nos recettes certains aphrodisiaques très connus comme la mandragore, on manque de sorcières du Moyen Âge et de pendus, ou encore la salsepareille, qui est un lys et la nourriture préférée des Schtroumpfs qui ont tout mangé avec la Schtroumpfette (quelle chance elle avait !). Quant au bois bandé ou la yohimbine, tous deux extraits des écorces d'arbre, nous ne les utilisons pas non plus, ne voulant pas participer à la déforestation !

Nous espérons en tout cas que vous allez vous régaler... dans tous les sens du terme !



Le grand jour... et ceux qui suivent !

La Saint-Valentin, oui bien sûr... Surtout ne l'oubliez pas ! Mais après tout pourquoi ne pas la fêter tous les jours ou presque ? Quand on aime on ne compte pas !

Ne vous endormez pas sur votre amour... Donnez-lui du piment et notamment en cuisine.

Alors « vieux » amoureux, à vos casseroles !

Si c'est la première fois que vous cuisinez pour l' élu(e) de votre cœur, n'oubliez pas de lui demander ce qu'il (ou elle) aime. Ne le nourrissez pas de ce dont il a horreur. S'il déteste l'ail, changez de recette, ou remplacez par de l'échalote !

Attention aux allergies : évitez la farandole de crevettes s'il risque un œdème de Quincke !

Faites vos courses soigneusement : il ne s'agit pas au dernier moment d'avoir oublié le gingembre !

Bref, préparez votre menu, plusieurs jours à l'avance si vous le pouvez.

Rappelez-vous que la bonne cuisine passe par les bons produits ! Comme disait Brillat-Savarin : « Il y a truffe et truffe, comme il y a fagot et fagot. » Alors prenez le temps de les chercher.

Vous devez penser à trois choses : le beau, le bon et le « sent-bon » !

Les fleurs : savez-vous que les fleurs de tiaré sont réputées aphrodisiaques ? Alors pensez à les commander à l'avance. Sinon, vous avez le choix entre la rose, le jasmin, le seringa, le gardénia et la tubéreuse !

Dressez une jolie table en privilégiant les couleurs érotisantes : le jaune stimule l'énergie sexuelle, l'orange est un euphorisant. Quant au rouge orangé... il fait les deux !

Vous pouvez effeuiller une ou deux roses sur votre table joliment dressée. En automne, disposez des marrons.

Et n'oubliez pas les bougies pour une ambiance chaude et intime...

Enfin, soyez inventifs ! Amusez-vous !

Et de la même façon, jonglez à l'intérieur de nos recettes.

Au moment de cuisiner, sortez tous vos ingrédients pour les avoir sous la main et pour être sûr de n'avoir rien oublié.

Vous remarquerez peut-être un petit oubli de notre part : le fromage. Nous avons fait l'impasse exprès. Un excès de nourriture (et de boisson) risquerait de vous endormir plus vite que vous ne le désirez !

Mais si votre amoureux(se) ne peut pas s'en passer, offrez-lui la « brebis d'amour », fromage corse réputé aphrodisiaque !

Pensez aussi, quand vous aurez fini de cuisiner à enlever les odeurs de poisson ou d'ail sur vos mains. Il n'y a rien de pire qu'une caresse à la morue à l'ail et à l'oignon...

L'odeur de poisson s'enlève avec du vinaigre pur ou une pomme de terre crue fraîchement coupée, celle de l'oignon avec du persil frais et celle de l'ail avec du marc de café. Frottez-vous ensuite les mains avec de l'huile à la rose musquée.

Quant au champagne, le meilleur ami de votre soirée, n'oubliez pas non plus qu'un verre vous jette dans les bras de Morphée et deux dans ceux de votre amoureux(se). Mais ne buvez pas la bouteille ! Vous reviendriez à Morphée sans passer par la case érection !

Et si à la deuxième coupe, vous ne pouvez plus attendre, et que la magie de l'amour vous entraîne... pensez à éteindre le gaz, sous le plat qui mijote...

N'oubliez jamais que c'est l'amour qui est le moteur de tout !

Alors une fois que le gaz est éteint, perdez la tête, et abandonnez-vous à la volupté !



Baise m'encor, rebaise moy et baise :

Donne m'en un de tes plus savoureux,

Donne m'en un de tes plus amoureux :

Je t'en rendray quatre plus chaus que braise.

La, te pleins-tu ? Ça que ce mal j'apaise,

En te donnant dix autres doucereus.

Ainsi meslans nos baisers tant heureux

Jouissons nous l'un de l'autre à notre aise.



Louise Labé (1526-1565), *Sonnet* (extrait)

Conseils aux cuisiniers... nuls !

Non, un chinois n'est pas un Cantonais égaré dans votre cuisine, mais une petite passoire pour filtrer vos sauces.

Non, vanner la crème ne veut pas dire lui envoyer des remarques désobligeantes, mais la fouetter (la crème).

Oui, pour faire une omelette il faut casser la coquille des œufs !

Allez ! Ne vous découragez pas d'avance, tout va bien se passer. Vous n'allez quand même pas ouvrir une boîte de raviolis (surtout si c'est mercredi !).

Imaginez en plus que si la personne que vous avez invitée pense que vos performances au lit sont égales à vos performances culinaires... ses ardeurs risquent d'être refroidies. Comme dit si bien le proverbe : « Chipote à table, chipote au lit ! »

Bref ! N'épiliguons pas !

Nous vous avons concocté de petites recettes très faciles, que vous ne pouvez pas rater.

Prenez votre temps, lisez deux fois la recette, préparez vos ingrédients à l'avance pour avoir tout sous la main. Et en cas de panique, téléphonez à votre mère.

Alors lancez-vous... Et qui sait ? Vous allez peut-être vous prendre au jeu et passer un jour aux recettes plus difficiles et pourquoi pas... devenir un très bon cuisinier ! Car, dans ce livre, rien n'est infaisable. Et en plus c'est bon !

Et pensez à la récompense...

« Aimer, c'est trouver sa richesse hors de soi. »

Alain (philosophe)

Petit rappel

Temps de cuisson, températures, poids et mesures

Th. 1 = 60 à 80 °C	Th. 6 = 180 à 195 °C
Th. 2 = 85 à 100 °C	Th. 7 = 200 à 215 °C
Th. 3 = 110 à 120 °C	Th. 8 = 220 à 235 °C
Th. 4 = 130 à 150 °C	Th. 9 = 240 à 260 °C
Th. 5 = 150 à 175 °C	Th. 10 = 265 à 280 °C

1 tasse = 12 cl

Verre à liqueur = 3 cl

Couscous (Tipiak) en sachets :

1 sachet = 100 g

Pâte feuilletée épaisse surgelée = 230 g

RIZ

1 verre à eau = 200 g

(poids donné par le Larousse gastronomique)
Le paquet de riz dit : verre = 120 g... Au choix !

50 g d'huile d'olive = 5 cl

L'huile de pépins de raisin peut être chauffée.

« Charmante boulangère
Que j'aime la tournure
Des petits pains au lait
Que la simple nature
A mis dans ton corset. »
Chansonnette

Amuse-bouches



Bains aphrodisiaques et massage

À prendre seul ou à deux...

Si vous allez chez l'herboriste pour lui demander des roses de Mara (voir thé à la rose) demandez-lui de vous préparer un mélange de coquelicots, pervenches, valérianes, bleuets, fougères mâles et pensées sauvages. Dans 1 l d'eau froide, mettez 6 cuillerées à soupe du mélange. Portez à ébullition et faites une décoction pendant 5 min. Laissez reposer 1/4 d'heure, filtrez et ajoutez à l'eau de votre bain.

Vous pouvez aussi mélanger 100 g de chacune des plantes suivantes : romarin, sauge, origan, menthe, fleurs de camomille, et 50 g de muscade râpée.

Faites infuser le tout dans 2 l d'eau bouillante et laissez macérer toute la journée. Filtrez et ajoutez 100 g de teinture de genièvre et 100 g de teinture de girofle (en pharmacie). Versez dans votre bain.

Plus simplement, versez de l'huile de vanille dans votre bain et en sortant frictionnez-vous avec quelques gouttes d'essence d'ylang-ylang.

Si votre amoureux est un peu... tendu... diluez dans de l'huile de coco, 10 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang et massez... où vous voulez !

Spéciale « Saint-Valentin »

Tamisez la lumière.

Effeuillez délicatement les deux petits corps chauds et introduisez-les dans un lit douillet sous une couette moelleuse.

Ajoutez de la poudre de baisers et des caresses à volonté. Respirez-en l'odeur et mélangez. Ouvrez la figue et exprimez-en tous les sucs. Réservez au chaud. Vérifiez que votre banane est parfaitement épluchée en la maniant avec douceur. Goûtez.

Dans votre petit four chaud, introduisez la banane et faites-la dorer en l'arrosant de quelques soupirs. Sortez la banane de temps en temps, retournez-la pour en contrôler la cuisson, de manière à ce qu'elle ne perde pas son jus. Remettez au four.

Pendant la cuisson, dressez les pamplemousses et les amours en cage. Rajoutez la figue éclatée et faites sauter le mélange. Pimentez de quelques mots de désir et de quelques frissons de plaisir.

Lorsque la banane est cuite, faites-la flamber et laissez-la quelques secondes au four pour qu'elle exprime son jus. Sortez du four et mélangez à la figue. Montez en neige. Saupoudrez de zeste de sueur. Lèche et dégustez sans attendre.

« *Toute tiède encore du linge annulé
Tu fermes les yeux et tu bouges
Comme bouge un chant qui naît
Vaguement mais de partout*

*Odorante et savoureuse
Tu dépasses sans te perdre
Les frontières de ton corps*

*Tu as enjambé le temps
Te voici femme nouvelle
Révélée à l'infini.* »

Paul Eluard (1895-1953), *Le Baiser*

« *Que tes seins soient pour moi comme les grappes de la vigne,
Que ta bouche me verse un vin généreux...
Oui, un vin qui ne coulera que pour mon bien-aimé,
Et qui rafraîchira nos lèvres à l'heure du sommeil !* »

Cantique des Cantiques (extrait)



Les entrées



Tomates cerise enrobées de caramel d'épices

Préparation à l'avance



Facile



Préparation
15 minutes



Cuisson
2 minutes

Ingredients

1 barquette de 125 g de tomates cerise
50 g de sucre en poudre
Le jus d'1/2 orange
2 c. à soupe de miel
1/2 c. à café de cannelle en poudre
1 c. à café d'anis étoilé en poudre
75 g de poudre d'amandes

Ustensiles

Piques en bois ou cure-dents
1 grosse pomme rouge

Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer le sucre à sec. Lorsqu'il commence à caraméliser, versez les épices, le jus d'orange, le miel et mélangez bien.

Quand le caramel devient liquide, baissez le feu au minimum.

Préparez vos tomates cerise en les enfilant sur les piques en bois.

Roulez-les dans le caramel d'épices de manière à ce qu'elles soient recouvertes aux 3/4.

Plongez-les ensuite très rapidement dans la poudre d'amande, puis piquez-les dans une grosse pomme rouge.



*Même si elle a laissé sa porte entrouverte,
Assure-toi que ta clef n'est pas rouillée.*



Dicton japonais

