

6 Recettes Aphrodisiaques

Comment Manger Pour Une Libido Forte



Table Of Contents

✚ Introduction.....	3
✚ Comment les repas aphrodisiaques peuvent augmenter la libido.....	3
✚ La Façon De Cuisiner.....	4
✚ Gratin de brocolis & chou fleur.....	5
✚ Salade de fraises et feta.....	7
✚ Saumon fumé à l'asperge.....	9
✚ Poisson épicé au gingembre.....	11
✚ Smoothie de pastèque.....	13
✚ Smoothie de grenadine.....	15
✚ Copyright.....	17

Introduction

Les aphrodisiaques naturels sont une façon amusante d'augmenter sa libido et son désir sexuel *naturellement*.

Avec des bonnes recettes aphrodisiaques vous pouvez améliorer votre performance sexuelle rapidement en faisant de la cuisine saine et savoureuse.

Les recettes dans cet ebook conviennent pour 2 personnes.



Les avocats sont bons pour la santé sexuelle

Comment Les Repas Aphrodisiaques Peuvent Augmenter La Libido

Certains aliments peuvent aider à stimuler le désir sexuel naturellement surtout si on les mange plus souvent.

Nous savons que ces aliments sont positifs pour la libido à cause de leurs effets physiologiques sur le corps humain.

Par exemple, le chou fleur peut aider à accroître la présence de l'hormone masculine testostérone chez l'homme. La testostérone c'est l'hormone responsable pour le désir sexuel, les érections et la croissance musculaire. En mangeant du chou-fleur, un homme peut donc augmenter sa testostérone et stimuler sa libido naturellement.

Bien entendu, pour assurer le bon fonctionnement de la libido, un homme devrait également faire attention à sa forme physique, bien dormir, faire de l'exercice régulièrement, éviter de consommer trop d'alcool et éviter de trop fumer.

La Façon De Cuisiner

Soyez conscient que les légumes peuvent perdre une partie de leur valeur nutritionnelle lorsqu'ils sont cuits à hautes températures.

Afin de bénéficier au maximum des aliments aphrodisiaques et de préserver leur valeur nutritionnelle il est conseillé de chauffer doucement les légumes et pendant peu de temps.

Gratin De Brocolis & Chou Fleur

Le chou fleur et le brocoli ne sont pas les légumes préférés de tous mais lorsqu'ils sont cuits en gratin ils deviennent délicieux ainsi que très sains.

Comment Ca Marche

Le brocoli et la chou fleur contiennent tous deux des niveaux élevés d'indoles qui aide à réduire l'œstrogène chez l'homme et qui peuvent même bloquer la croissance des cellules cancéreuses selon certaines sources.

Le brocoli est également un *vasodilatateur* ce qui signifie qu'il élargit les vaisseaux sanguins vers le pénis, permettant une érection plus forte et durable.

Recette

Préparation: **15-20 minutes**

Cuisson: **30 minutes**

Ingrédients

- 200g de chou fleur
- 200g de brocolis
- 30g de beurre
- 30g de crème fraîche
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- 20g de fromage parmesan rapé
- Du sel et du poivre
- Du persil frais coupé
- 1 oeuf
- Une demi-tasse de farine



Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (10 minutes)
2. Coupez la chou fleur et les brocolis en morceaux et trempez-les dans l'eau pendant quelques minutes.
3. Faites bouillir de l'eau dans une poêle. Rajoutez la chou fleur et les brocolis et laissez dans l'eau pendant 4 minutes.
4. Dans la poêle, chauffez doucement du beurre et rajoutez l'ail et l'oignon à faible température (4 minutes).
5. Dans une béchamel, rajoutez le lait, le persil, un peu de sel et du poivre pour faire la sauce.
6. Rajoutez la sauce à la poêle à faible température une fois que les oignons sont légèrement dorés.
7. Laissez la sauce à feu doux pendant 10 minutes.
8. Enlevez les brocolis et le chou fleur après avoir vide l'eau et mettez-les dans un plat à four bien étalé, prêt à cuisiner.
9. Rajoutez l'œuf à la poêle, augmentant la température au niveau moyen.
10. Rajoutez la moitié du fromage Parmesan râpé à la sauce et continuez de fouetter pendant 2 minutes ; ensuite rajoutez plus de poivre et du persil selon votre goût.
11. Si la sauce n'épaissit pas suffisamment, rajoutez de la farine.
12. Dès que le four est à 180°C, versez la sauce (si elle est épaisse et crémeuse) sur les légumes.
13. Saupoudrez le reste du fromage Parmesan uniformément sur le gratin.
14. Mettez-le dans le four pendant 15 minutes à 180°C ou jusqu'à que la sauce soit dorée.
15. Après cuisson le plat est prêt à être servi.



Salade Fraise & Feta

Ce plat est idéal en tant qu'entrée et surtout en été quand on apprécie l'effet rafraichissant. Choisissez plutôt des fraises et de la feta biologiques pour un goût supérieur et pour un effet plus fort.

Cette salade peut être servie à midi ou le soir et peut être suivi typiquement par du poulet.

Comment Ca Marche

Les fraises contiennent des niveaux élevés de zinc, un minéral qui est en carence chez certains gens. Plus de zinc dans le corps peut aider à augmenter la testostérone.

Les amandes contiennent des niveaux élevés des acides gras qui aident à équilibrer les hormones et qui stimulent la circulation sanguine. Les minéraux essentiels dans les amandes comme le magnésium et l'acide folique jouent un rôle important dans la santé et l'énergie.

Recette

Préparation: **15-20 minutes**

Ingrédients

- 10 amandes crus, coupés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère de moutarde de Dijon
- 1/4 tasse de vinaigre de vin blanc
- 2 cuillères de vinaigre balsamique
- 1 cuillère de miel
- 1 cuillère de cassonade
- 1 cuillère d'huile d'olive
- 1 laitue romaine bio
- 30 fraises biologiques, coupées
- 25g de fromage feta (cassé)
- 1 poivron rouge, coupé
- 1 oignon, coupé



- Le jus d'un demi-citron pressé
- Des feuilles d'épinard fraîches

Préparation

1. Faites chauffer les amandes dans une poêle à chaleur moyenne pendant 3-4 minutes jusqu'à qu'elles soient dorées et retirez-les.
2. Cuisinez l'ail dans la poêle pendant 2 minutes avec de l'huile d'olive.
3. Mélangez l'ail cuit, le vinaigre de vin blanc, la balsamique, la moutarde, le sucre, la cassonade et le miel avec le reste d'huile d'olive pour faire la vinaigrette.
4. Coupez la laitue (après l'avoir lavée).
5. Mélangez ensemble le poivron, la laitue, le fromage feta, les fraises, les feuilles d'épinard et l'oignon.
6. Rajoutez la vinaigrette et tournez bien la salade avant de servir.



Saumon Fumé A L'Asperge

Ce plat savoureux peut être bénéfique à votre santé pour plusieurs raisons. Vous pouvez le manger en tant que plat principal à tout moment, peu importe la saison. Sans le saumon fumé, il reste toutefois une garniture délicieuse qui accompagne le plat principal.

Comment Ça Marche

Les effets positifs de l'asperge sur la libido sont connus. Ce légume discret est très faible en calories et riche en minéraux et vitamines. Il aide aussi à désintoxiquer le corps, étant un diurétique qui est chargé d'acide folique, du fer et du calcium.

Le saumon fumé est connu pour la présence des acides gras qui stimulent la circulation sanguine.

Recette

Préparation: **10 minutes**

Cuisson: **70 minutes**

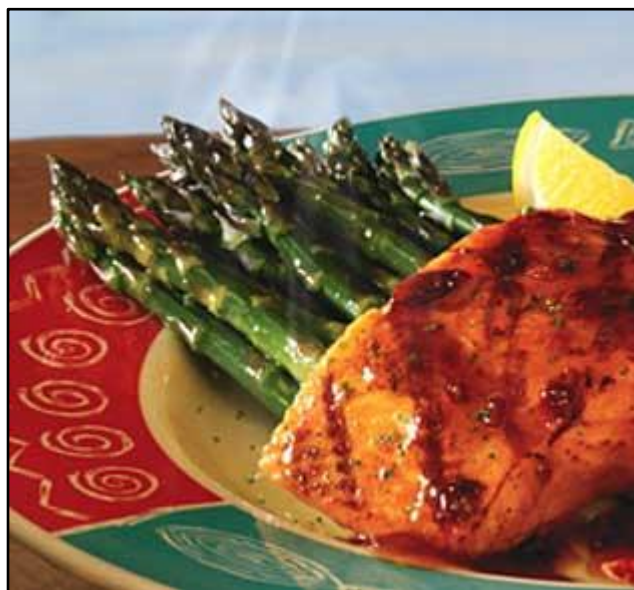
Ingrédients

- 400g de pommes de terres
- 2 filets de saumon sauvage
- 8 tiges d'asperge coupées en deux
- 20 tomates cerises
- De la basilique fraîche
- 1 cuillère de vinaigre balsamique
- Un demi-citron vert coupé



Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C (ventilé) ou à 200°C (gaz).
2. Pressez un quart du citron sur le saumon et laissez tremper.
3. Rajoutez les pommes de terre et l'huile d'olive à un plat à four et dorez les pommes de terre à l'huile.
4. Enfournez les pommes de terre pendant 20 minutes.
5. Après 20 minutes, rajoutez les tiges d'asperge au plat à four et cuisinez au four pendant encore 15 minutes.
6. Rajoutez les tomates cerises ensemble avec le vinaigre balsamique, le poivre et le saumon et faites cuisiner pendant encore 12-15 minutes.
7. A la fin de la cuisson, rajoutez les feuilles de basilique et le reste du jus de citron pressé (un quart) au plat.
8. Servez directement après cuisson et salez si besoin.



Poisson Epicé Au Gingembre

Le poisson épicé au gingembre est un plat plutôt connu en Asie. C'est pimenté, sain et très savoureux.

Ceci est un plat principal qui peut être mangé avec un verre de vin blanc fruité.

Comment Ca Marche

Les citrons verts fournissent le corps de vitamine C qui stimule l'oxyde nitrique, nécessaire pour une bonne érection.

Le poisson fournit des acides gras essentiels Omega 3 au corps, ce qui stimule la circulation sanguine.

Le gingembre est également connu pour ses effets positifs sur les vaisseaux sanguins, y compris ceux qui transportent le sang vers le pénis.

Finalement le piment Cayenne stimule davantage la circulation sanguine tout comme l'ail.

Recette

Préparation: **10 minutes**

Cuisson: **10 minutes**

Ingrédients

- 2 filets de mullet rouge sauvage
- 4 cuillères d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 citrons verts
- 2 feuilles de citron vert
- 1 carotte coupé
- 1 piment émincé
- 3 cuillères de vinaigre de vin blanc
- 3 oignons coupés
- Du poivre du moulin
- 1 cuillère de cassonade



- Une demi-tasse de farine brune
- 1 morceau de gingembre frais
- De la coriandre fraîche
- Sel et poivre

Préparation

1. Pressez le jus des citrons verts dans une poêle, rajoutez le vinaigre de vin blanc et les feuilles de citrons verts (écrasées) avec le piment, les oignons et la carotte.
2. Chauffez la poêle à chaleur moyenne pendant 2 minutes et rajoutez l'ail.
3. Après 1 minute de plus, rajoutez le poivre et la cassonade, diluez avec une demi-tasse d'eau et mélangez bien.
4. Remuez pendant 2 minutes de plus et puis transférez le contenu à une béchamel.
5. Prenez les filets et roulez-les en farine.
6. Faites cuire les filets dans l'huile d'olive pendant 5-6 minutes chaque côté jusqu'ils soient dorés et croustillants.
7. Pendant ce temps, râpez bien le gingembre et coupez la coriandre, puis rajoutez les deux au contenu de la béchamel.
8. Versez la sauce que vous avez faite sur le poisson et servez avec de la salade, des pommes de terre ou des légumes rôtis.



Smoothie De Pastèque

Cet aphrodisiaque puissant et naturel a comme ingrédient principal la pastèque et combine d'autres fruits et légumes connus pour leurs effets énergisants.

Cette boisson est servie très fraîche et peut être consommée dans les soirées, dehors en été ou bien de bonne heure le matin pour bien commencer la journée.

Comment Ca Marche

La pastèque contient de la citrulline, qui est connue comme le "*Viagra naturel*" grâce à son effet stimulateur sur les niveaux d'oxyde nitrique. La présence d'oxyde nitrique est essentielle pour les érections et provoque une dilation des vaisseaux sanguins vers le pénis, produisant des érections plus fortes et durables.

Les oignons et les piments stimulent l'énergie et le système nerveux simultanément. L'extrait de Cayenne par exemple peut être pris en tant que complément alimentaire pour la libido masculine.

Recette

Préparation: **10 minutes**

Refroidissement: **90 minutes**

Ingrédients

- Une demi-pastèque
- 1 oignon rouge
- 1 poivron rouge
- 1 piment jalapeño
- 1 concombre
- Du sel et du poivre
- Du piment cayenne



Préparation

1. Epépinez et retirez la peau de la pastèque et coupez-la. Coupez l'oignon, le piment et le poivron rouge.
2. Epluchez et coupez le concombre en morceaux.
3. Passez tout au mixeur en salant et en rajoutant du poivre si besoin.
4. Laissez refroidir pendant 90 minutes au frigo selon gout et rajoutez de la glace écrasée selon votre goût.

Smoothie De Grénadine

Another fast-acting natural libido booster that is easy to make, this smoothie includes an interesting alternative to water melon: pomegranate. Une autre boisson aphrodisiaque puissant et facile et à faire c'est le smoothie de grenadine.

Ceci est une bonne alternative au smoothie de pastèque et peut être servi à n'importe quel moment si c'est frais, même avec l'alcool.

Comment Ca Marche

De nos jours, nous pouvons constater la présence de l'extrait de grénadine dans les compléments alimentaires censés donner des érections plus fortes.

L'extrait de grénadine dilate les vaisseaux sanguins, stimulant la circulation et donnant des érections fortes.

Le gingembre et le jus de citron aident davantage la santé sexuelle.

Recette

Préparation: **10 minutes**

- 500mg d'eau
- Une demi-tasse de cassonade
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de gingembre
- Un demi-citron
- 8 grenadines, de taille moyenne, épluchées et
- 2 clous de girofles



Préparation

1. Rajoutez les ingrédients sauf le citron à une poêle
2. Faites chauffer la poêle pendant 6-8 minutes et arrêter juste avant l'ébullition de l'eau
3. Faire cuire à feu doux pendant 5 minutes
4. Enlevez les clous de girofles
5. Rajoutez le jus de grenadine et le jus de citron pressé au contenu
6. Remuez à feu doux puis coupez la chaleur en remuant
7. Attendez que le jus se refroidisse et rajoutez de la peau de citron râpée. Servez frais.

Copyright Et Dégagement De Responsabilité

Copyright 2011 <http://www.erectionforte.com> – MRC - Jeff Winston.

Les informations dans cet ebook ne peuvent être reproduites sans permission.

Libido Homme prend le plus grand soin au regard de la fiabilité et de la rapidité de l'information dans cet ebook. Cependant, des erreurs ou omissions peuvent se produire. La société MRC n'est pas responsable de ces erreurs ou inexactitudes. Naturellement, dès constatation de l'erreur ou de l'inexactitude, nous y remédierons dans le plus bref délai.

Le contenu présenté dans cet ebook n'est donné qu'à titre indicatif. Cet ebook ne doit pas être utilisé comme base d'une décision ou d'une action. Vous êtes priés de consulter des conseillers professionnels dans le domaine approprié en ce qui concerne la validité de tout aspect particulier du contenu. Ce site fournit des informations sélectionnées sur des maladies et leurs traitements. De telles informations ne doivent pas être interprétées comme conseil médical et ne doivent pas se substituer à l'avis d'un professionnel de santé.

Les informations contenues dans cet ebook sont fournies en l'état et la société MRC n'apporte aucune garantie ni expresse ni implicite y compris, mais sans y être limité, les garanties implicites de valeur marchande, d'aptitude à répondre à une utilisation ou de non-contrefaçon. Le site www.erectionforte.com n'apporte aucune garantie de quelque sorte que ce soit en ce qui concerne la complétude, l'exactitude, le degré d'actualité, la disponibilité, la fonctionnalité et la conformité aux lois en vigueur. En utilisant ce site, vous acceptez le risque que les informations puissent être incomplètes ou inexactes ou bien qu'elles puissent ne pas répondre à vos besoins.

Le site www.erectionforte.com décline toute responsabilité pour tout dommage direct, indirect, accessoire, immatériel, punitif et spécial ou tout autre dommage, opportunité manquée, bénéfice perdu ou toute autre perte ou dommage de quelque sorte que ce soit. Cette limite inclut tout dommage ou virus qui pourrait toucher votre matériel informatique.

Le présent ebook peut contenir des liens vers d'autres sites pour la commodité des utilisateurs. Nous pensons que ces sites peuvent fournir des informations utiles. Cependant, le site Libido Homme n'assume aucune responsabilité quant au contenu des sites liés. Le site www.erectionforte.com n'a aucun contrôle sur les informations que vous choisissez de fournir à ces sites. La politique en matière de protection de la confidentialité décrite ici ne s'applique pas aux sites liés.

Nous ne pouvons garantir que tous les produits décrits seront ouverts ou disponibles en permanence, sauf si nous l'indiquons et le garantissons expressément.

Le site www.erectionforte.com se réserve le droit d'apporter toute modification concernant cet ebook.