

# A la Saint Valentin, le menu du “I love fruit and veg from Europe” est "tentant", mais léger pour séduire le partenaire

*Produits naturels et ingrédients sensuels protagonistes des recettes pour un petit-déjeuner et une after passionnés.*

FIRENZE, ITALIA, February 12, 2022 /EINPresswire.com/ -- Le jour de la Saint-Valentin, le partenaire est séduit par des plats sexy et des desserts à base de fruits et légumes et beaucoup de soin en cuisine. Du petit-déjeuner à l'après-dîner, le projet cofinancé par la Commission européenne “[I love fruit and veg from Europe](#)”, qui promeut la consommation consciente de fruits et légumes frais, a proposé un menu spécial "passionné".

Ici sont servis : crêpes spéciales, chocolats, truffes, gâteaux, résolument sensuels, mais aussi légers, préparés avec des ingrédients aphrodisiaques et des fruits et légumes frais. Un exemple? Pour faire rimer douceur, sensualité et gourmandise, les bananes, les amandes, le chocolat, les œufs, le piment, le poivre, le café, la cannelle et de nombreux fruits et épices, ne doivent pas manquer car ils peuvent rendre les desserts plus "tentants". Cette année : crêpes à servir au petit-déjeuner, l'incontournable gâteau au chocolat, truffes aphrodisiaques et le cocktail « Amour ».



En plus des desserts, vous pouvez préparer diverses salades aphrodisiaques avec des fruits frais ou avec des crevettes et des oranges, de la laitue, des tranches de citron, des grains de grenade et du yaourt. Vous pouvez également vous faire plaisir avec des légumes frais comme la roquette, les concombres, le fenouil, enrichis d'amandes, de noisettes, de raisins secs et de fromages. Riches en vitamines et donc énergisantes, favorisent l'éros aussi les asperges, les poivrons, les oignons rouges, les aubergines et les chicorées avec lesquels préparer des accompagnements légers en les coupant en lanières et en les faisant sauter à la poêle avec un filet d'huile, sel et poivre. Savoureuses et capables d'éveiller tous les sens, voici les idées gourmandes du projet "I love fruit and veg from Europe" pour la fête des amoureux 2022. Des recettes qui peuvent exciter et rendre la journée des amoureux plus amusante.

Livre de cuisine séduisant :

Crêpes aux bananes caramélisées

Ingrédients

150 ml de lait

75 g de farine

1 oeuf

1 cuillère à café de sucre

1 morceau de beurre pour la poêle

Ingrédients de la banane caramélisée

2 bananes

10 g de sucre de canne

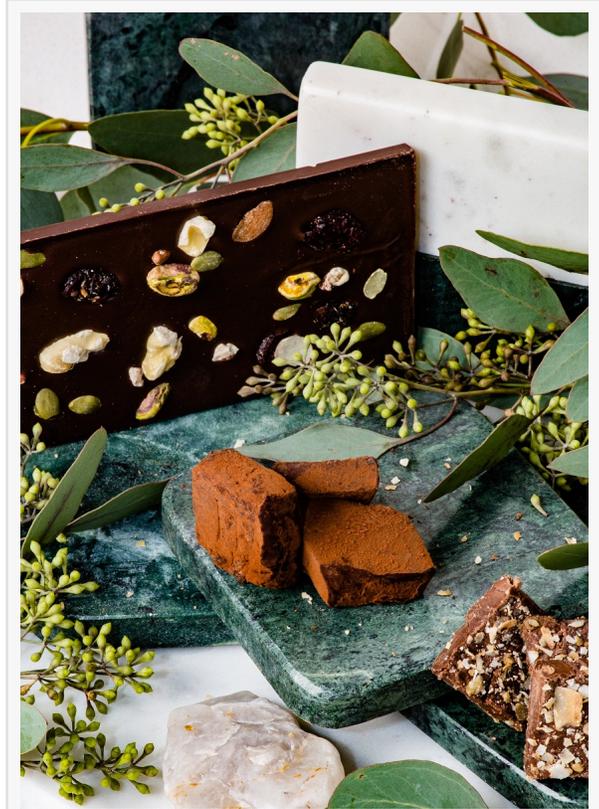
10 g de beurre

1 citron

1 pincée de cannelle

Pour la préparation de crêpes

Mettez tous les ingrédients dans un bol et mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux. Prenez une casserole, mettez sur le feu et faites bien chauffer en ajoutant un petit morceau de beurre. Prenez une louche et utilisez-la pour verser le mélange petit à petit. Pour chaque crêpe à réaliser, faites pivoter la poêle afin qu'une fine couche se forme sur tout le fond. Au bout d'une minute, insérez une spatule sous la crêpe, retournez-la et laissez cuire encore 60



Produits naturels et ingrédients sensuels protagonistes des recettes pour un petit-déjeuner et une after passionnés.

secondes.

Pour la préparation de la banane caramélisée

Pelez et tranchez les bananes et versez dessus le jus de citron pour les empêcher de noircir. Faites chauffer le beurre avec le sucre dans une casserole, ajoutez les bananes et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à caraméliser. Ajoutez la pincée de cannelle, versez le jus du citron restant et faites sauter pendant trente secondes. Enfin, farcissez les crêpes et servez avec un bisou.

Gâteau au chocolat

Ingrédients

2 oeufs

50 gr de beurre à température ambiante

100 gr de farine

50 gr de poudre de chocolat amer

150 gr de sucre

100 gr de crème fraîche

1 pincée de sel

50 ml de café amer

2 cuillères à café de bicarbonate de soude

une pincée de piment

une pincée de cuillère à café de cannelle

Préparation

Mettez les œufs et le beurre à température ambiante dans un bol et mélangez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez la farine et le cacao tamisés, le sucre, la crème fraîche, une pincée de sel, le café et mélangez. Ajoutez enfin le bicarbonate de soude, le piment et la cannelle. Mélangez bien, faites cuire à 180 degrés pendant environ une demi-heure et ravissez le palais.

Truffes aphrodisiaques

Ingrédients

350 g de biscuits secs

200 g de sucre

2 oeufs

200 g de beurre ramolli

1 petit verre de liqueur

200 g de chocolat noir

50 g de cacao amer

Préparation

Hachez grossièrement les biscuits et mettez-les de côté. Dans un bol, mélangez le sucre, les œufs, le beurre à température ambiante et la liqueur. Ajoutez les biscuits et le chocolat fondu au bain-marie et mélangez bien. Formez ensuite des boules de 2 cm de diamètre, trempez-les dans

du cacao amer et mettez au réfrigérateur pendant quelques heures. Servez les truffes aphrodisiaques froides.

Autre must de la Saint-Valentin, le cocktail « Amour », savoureux et facile à préparer.

Ingrédients

2/3 de sherry

1/3 de vermouth rouge

1 zeste de citron

une pincée de poivre

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un shaker avec un peu de glace et secouez pendant une minute. Versez le mélange dans un verre et servez avec un zeste de citron.

[Téléchargez le communiqué de presse ici](#)

I Love Fruit&Veg

from Europe

info@ilovefruitandvegfromeurope.com

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/562881892>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 IPD Group, Inc. All Right Reserved.