

Bonus offert à l'achat

6 DÎNERS PRO-SOMMEIL

Simple. Rapide. Efficace.

À utiliser dès ce soir pour favoriser un endormissement naturel et des nuits plus profondes. Bien dîner peut faire la différence entre une nuit agitée et un sommeil profond. Ces 6 recettes soutiennent la production naturelle de mélatonine grâce à une combinaison précise de tryptophane, magnésium, vitamine B6 et bons glucides.

Le principe nutritionnel du dîner pro-sommeil :

Une protéine riche en tryptophane + un glucide complexe à index glycémique modéré. L'insuline produite après les glucides aide le tryptophane à traverser la barrière cérébrale pour être converti en sérotonine puis en mélatonine. C'est le duo qui déclenche le processus.



Photo illustrative

Filets de dinde, lentilles du Puy & vinaigrette à l'échalote

30 min · 2 personnes

INGRÉDIENTS

2 escalopes de dinde (150 g chacune) — 150 g lentilles vertes du Puy — 2 carottes — 1 branche de céleri — 2 échalotes — 1 c.c.

moutarde de Dijon — 2 c.s. vinaigre de vin rouge — 3 c.s. huile d'olive — ½ bouquet de persil frais — thym, laurier

PRÉPARATION

Cuire les lentilles 20-25 min avec carottes, céleri, thym et laurier. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette : mélanger moutarde, vinaigre, huile d'olive, échalotes ciselées et persil. Poêler la dinde 4-5 min par face. Égoutter les lentilles, arroser de vinaigrette et dresser avec la dinde tranchée.

EFFET SOMMEIL

Favorise un endormissement plus rapide et une détente nerveuse en soirée. Dinde + lentilles = combo tryptophane, vitamine B6 et magnésium qui déclenche la chaîne sérotonine → mélatonine.

Maquereau grillé, pommes de terre vapeur & salade de mâche

25 min · 2 personnes

INGRÉDIENTS

2 maquereaux (ou 4 filets) — 400 g pommes de terre — 1 sachet mâche — ½ citron — 2 c.s. huile d'olive — 1 c.c. moutarde — 1 c.s. câpres — ½ bouquet de persil frais

PRÉPARATION

Cuire les pommes de terre à la vapeur 20 min. Préparer la vinaigrette : mélanger moutarde, câpres, jus de citron, huile d'olive et persil ciselé. Griller les maquereaux 4-5 min de chaque côté. Dresser avec la mâche et les pommes de terre tièdes arrosées de vinaigrette.

EFFET SOMMEIL

Aide à stabiliser l'humeur et à réduire les réveils nocturnes. Maquereau = 2,6 g d'oméga-3 EPA+DHA / 100 g + vitamine B6. Pommes de terre = glucides à IG modéré qui facilitent le passage du tryptophane vers le cerveau.



Photo illustrative

Bowl légumineuses, quinoa, graines de courge & tahini

20 min · 2 personnes

INGRÉDIENTS

150 g quinoa — 200 g pois chiches égouttés — 60 g épinards frais — ½ avocat — 4 c.s. graines de courge — 2 c.s. tahini —

jus d'½ citron — 1 c.c. cumin — 1 c.s. huile d'olive — sel, poivre

PRÉPARATION

Rincer le quinoa, cuire dans 2 fois son volume d'eau salée 12-15 min à feu doux jusqu'à absorption. Reposer 5 min à couvert, égrener à la fourchette. Préparer la sauce tahini : mélanger tahini, jus de citron, cumin, sel et 2-3 c.s. d'eau. Assembler quinoa, pois chiches, épinards et avocat tranché. Arroser de sauce tahini et parsemer de graines de courge.

EFFET SOMMEIL

Apporte les nutriments clés pour relancer naturellement la production de mélatonine. Graines de courge = 576 mg de tryptophane / 100 g (record absolu) + magnésium. Pois chiches + quinoa =

protéines complètes + vitamine B6. 100% végétal et très digeste.

Omelette aux herbes, patate douce rôtie & fromage blanc

25 min · 2 personnes

INGRÉDIENTS

4 œufs — 1 grosse patate douce (300 g) —
½ bouquet de persil frais — ciboulette —
quelques feuilles de basilic — 2 c.s. huile
d'olive — sel, poivre — 200 g fromage blanc
nature

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C. Couper la patate douce en cubes, mélanger avec 1 c.s. d'huile d'olive, sel, poivre. Rôtir 20 min en retournant à mi-cuisson. Ciseler les herbes, battre les œufs avec les herbes, sel

et poivre. Cuire l'omelette 3-4 min à feu moyen dans 1 c.s. d'huile. Servir avec les cubes de patate douce et le fromage blanc en dessert.

EFFET SOMMEIL

Repas léger et complet qui facilite l'endormissement sans perturber la digestion. Œufs + fromage blanc = tryptophane + protéines légères. Patate douce = glucides à IG modéré + vitamine B6.



Photo illustrative

Saumon en papillote, riz complet & courgettes sautées

30 min · 2 personnes

INGRÉDIENTS

2 pavés de saumon (150 g chacun) — 160 g
riz complet — 2 courgettes — 1 citron — 2

c.s. huile d'olive — 2 gousses d'ail — ½ bouquet de persil frais — sel, poivre

PRÉPARATION

Cuire le riz complet selon les indications. Préchauffer le four à 200°C. Déposer chaque pavé sur une feuille de papier cuisson, ajouter ail émincé, persil ciselé, rondelles de citron, 1 c.s. huile d'olive, sel et poivre. Fermer les papillotes, cuire 25 min. Couper les courgettes en rondelles et faire revenir 8-10 min à la poêle.

EFFET SOMMEIL

Soutient un sommeil plus profond grâce aux oméga-3 et à l'équilibre glucides/protéines. Saumon = 2,2 g d'oméga-3 EPA+DHA / 100 g + vitamine B6. Riz complet = IG modéré qui facilite le passage du tryptophane vers le cerveau.

Soupe de lentilles corail, lait de coco & curcuma

25 min · 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g lentilles corail rincées — 1 boîte de tomates concassées — 200 ml lait de coco — 1 oignon — 3 gousses d'ail — 1 c.c. curcuma + 1 pincée de poivre noir — 1 c.c. cumin — 1 c.c. gingembre râpé — 600 ml bouillon de légumes

PRÉPARATION

Faire revenir oignon et ail émincés dans un filet d'huile. Ajouter les épices et faire revenir 1 min. Ajouter lentilles, tomates et bouillon. Mijoter 20 min à feu doux. Ajouter le lait de coco, mixer partiellement pour garder du croquant. Servir avec une tranche de pain complet.

EFFET SOMMEIL

Apaisant, chaud et réconfortant — idéal pour favoriser une transition douce vers le sommeil. Lentilles corail = tryptophane + magnésium + vitamine B6. Curcuma + poivre noir = anti-inflammatoire biodisponible (la pipérine multiplie l'absorption du curcumin par 20).

Timing : terminez votre dîner au moins 2h30 avant le coucher pour laisser la digestion se terminer avant vos premiers cycles de sommeil.

Goûter de 16h-17h : 2 carrés de chocolat noir 70%+ + 1 fruit + une poignée d'amandes prépare aussi la chaîne tryptophane → mélatonine. Le tryptophane met 4 à 5 heures pour être converti.

© 2026 Manon Chauvet — Tous droits réservés