

Fiche Recette : Dîner Protéiné Équilibré

Pourquoi privilégier les protéines le soir ?

- Favorise la récupération musculaire pendant le sommeil.
- Améliore la satiété pour éviter les grignotages nocturnes.
- Stabilise la glycémie pour une meilleure qualité de repos.
- Facilite la synthèse des neurotransmetteurs liés au sommeil.

Ingrédients (pour 1 personne)

- 150g de pavé de saumon (ou filet de poulet / tofu ferme)
- 200g d'asperges vertes ou de brocolis
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 citron jaune
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel marin et poivre noir du moulin

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- Lavez les légumes et retirez les parties fibreuses des asperges.
- Disposez le poisson et les légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Arrosez le tout avec l'huile d'olive et le jus de citron.
- Saupoudrez d'herbes de Provence, de sel et de poivre.
- Enfournez pendant 12 à 15 minutes selon l'épaisseur du poisson.
- Servez chaud, idéalement accompagné d'une petite portion de quinoa ou de patate douce.

Conseils nutritionnels

- Variez les sources de protéines : alternez entre poissons gras, viandes blanches et légumineuses.
- Privilégiez une cuisson au four ou à la vapeur pour limiter les graisses saturées.
- Ajoutez des graines (courge, sésame) pour un apport supplémentaire en magnésium et zinc.
- Évitez les sauces industrielles trop sucrées ou salées.