

# Futé le cuisinier

## Yogourt glacé aux petits fruits



Est-ce que ça t'arrive d'avoir faim avant d'aller dormir?

Sais-tu quels aliments sont bons pour t'aider à trouver le sommeil?

Pour favoriser le sommeil, ton corps a besoin d'une hormone appelée *mélatonine*. Pour que ton corps puisse en fabriquer, tu as besoin de deux ingrédients : l'obscurité et la sérotonine.

La sérotonine est générée par les glucides, ainsi que par le tryptophane, un acide aminé qui est produit par l'activité physique ainsi que des protéines alimentaires que l'on retrouve, par exemple, dans le lait ou les bananes.

Les produits laitiers, fruits et légumes sont donc d'excellents aliments pour favoriser ton sommeil. Je te propose une succulente recette de yogourt glacé comme collation du soir.



### Liste des ingrédients: (environ 8 portions)

- 2 tasses de yogourt à la vanille 0% de m/g
- 3 tasses de petits fruits congelés
- 2 cuillères à table de sirop d'érable



### Recette:

- Verse tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mélangeur électrique.
- Mélange jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien homogènes.
- Verse le mélange dans un grand bol et place-le au congélateur (environ 1 à 3 heures selon la consistance que tu désires)



Voilà! Tu peux maintenant te servir deux belles cuillères de yogourt glacé.

Pour une collation du soir, déguste ton yogourt environ 45 minutes avant d'aller dormir.

Un routine calme du soir favorisera ton sommeil pour la nuit. Je te suggère : une succulente collation, un bon bain relaxant, un super brossage de dents ainsi que la lecture de ton livre favoris ....

Bonne nuit xx

### 3 Façons différentes et amusantes de manger ton yogourt glacé :



Dans un bol gauffré... avec une petite touche de crème fouettée... ou en sucette glacée!