Découvrez notre nouvelle vidéo de recette : chili végétarien petit budget

La Fédération vous propose une nouvelle vidéo de recette équilibrée : un chili végétarien à petit budget et aux saveurs délicatement épicées.

Cette recette de chili végétarien pour 4 personnes, conçue par Mélanie Mercier diététicienne, est désormais disponible en vidéo.

Elle se veut économique et simple à réaliser avec certains ingrédients que nous pouvons tous avoir dans nos placards : haricots rouges en conserve, épices…Cette recette ne vous coûtera pas plus de 10 € (soit 2,50 € par portion) !

N'hésitez pas à adapter les ingrédients selon vos goûts et votre budget. Vous n'aimez pas le poivron ? Pensez aux autres légumes de saison : épinards, haricots verts, courgettes, etc.
Misez également sur les épices. Par exemple, le paprika fumé réhausse les plats sans être piquant, sans besoin d'ajouter du sel.

Quelques conseils pour apprécier pleinement la recette :

- Vous pouvez la préparer à l'avance pour qu'elle exprime pleinement toutes ses saveurs, le goût n'en sera que meilleur !
- Veillez à la consommer dans les 72 h ou congelez-la directement après l'avoir préparée.
- Idéale pour le déjeuner, vous pouvez compléter ce plat par une entrée de crudités et par un laitage ou un fuit en dessert pour équilibrer votre repas.

Découvrez vite toutes nos astuces et les étapes de la recette dans cette vidéo !



ou suivez le lien
Retrouvez la recette en cliquant ici.
Pour trouver d'autres idées de recettes réalisées par des diététiciennes, consultez notre rubrique : Recettes.