

Soupe au thon islandaise

🍲 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 30m

🐟 poisson ● œufs

Soupe légère et rapide au thon en conserve avec riz et légumes. Inspirée de la cuisine islandaise, prête en 30 minutes.

Islande

INGRÉDIENTS

☐ pommes de terre, grosses, en cubes	2	☐ carotte	1
☐ eau	1 1/2 l	☐ gousses d'ail	3
☐ riz	100 g	☐ thon en conserve, premier ajout	140 g
☐ oignon	1	☐ jaunes d'œufs	2
☐ branche de céleri	1	☐ thon en conserve, deuxième portion	140 g
☐ poivron	1	☐ persil, haché finement	
☐ poireau	1		

PRÉPARATION

1. Couper les *pommes de terre*. Verser *eau* dans une *casserole* et faire bouillir *10 minutes*.
2. Laver le *riz*. Hacher finement l'*oignon*, la *branche de céleri*, le *poivron* et le *poireau*. Râper la *carotte*. Ajouter le *riz* et tous ces légumes. Cuire *10 minutes*.
3. Hacher finement les *gousses d'ail*. Ajouter à la soupe.
4. Ajouter *thon en conserve* et cuire encore *5 minutes*.
5. Dans un bol, battre les *jaunes d'œufs* avec les *thon en conserve*. Verser dans la soupe, saler, poivrer et cuire *10 minutes*.
6. Parsemer de *persil* au moment de servir.