KJöTSúPA



Kjötsúpa est une soupe traditionnelle islandaise à l'agneau, considérée comme l'un des plats nationaux de l'Islande. Historiquement, elle était cuisinée par les fermiers pour supporter le climat froid, en utilisant des ingrédients locaux et peu transformés. Aujourd'hui encore, on la retrouve dans les foyers islandais et les restaurants traditionnels, surtout en hiver.

Infos

- **Temps de préparation**: 25 mins
- **Temps de cuisson**: 70 mins
- **Portions**: 7

Ingredients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'ail finement haché
- 3 livres d'épaule d'agneau non désossée ou de côtelettes épaisses
- 1 oignon moyen, en tranches
- 1/3 de tasse de riz brun ou de flocons d'avoine
- 6 tasses d'eau
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 tête de chou, grossièrement hachée

- 3 carottes moyennes, coupées en dés d'1 cm
- 1/2 tasse de rutabaga en dés
- 1 tasse de fleurons de chou-fleur, facultatif
- 4 pommes de terre moyennes, coupées en dés d'1 cm
- Sel, selon le goût
- Poivre noir fraîchement moulu, selon le goût

Préparation

Etape 1
Dans une grande marmite ou un faitout, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire revenir brièvement l'ail pendant 1 à 2 minutes (ne pas le faire brunir). Ajouter les morceaux d'agneau et les faire dorer de tous les côtés.

Etape 2
Ajouter l'oignon émincé dans la marmite et le faire revenir pendant environ 1 minute, puis verser le riz brun et l'eau. Porter la soupe à ébullition à feu vif ; laisser bouillir pendant 5 minutes, en écumant l'écume au fur et à mesure qu'elle monte.

Etape 3
Réduire le feu à moyen, incorporer le thym et l'origan séchés, couvrir la marmite et faire cuire pendant 40 minutes.

Etape 4
Ajouter le chou, les carottes, le rutabaga, le chou-fleur (le cas échéant) et les pommes de terre en dés. Cuire à couvert pendant 20 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres à la fourchette.

Etape 5
Retirer la viande et les os de la marmite, hacher grossièrement la viande et la remettre dans la soupe. Réchauffer pendant 5 minutes supplémentaires. Assaisonner de sel et de poivre, servir et déguster.