

Lisettes confites à la sauce tomate

12 lisettes (petits maquereaux), 3 gros oignons, 1 petite branche de céleri, 1 feuille de laurier, 1 livre de tomates, 4 gousses d'ail, 3 c à soupe de vinaigre de vin, 100 g de concentré de tomates, huile d'olive, 1 pincée d'aneth, farine, sel, poivre, sucre semoule

Épépiner et concasser les tomates.

Hacher les oignons en lamelles, les faire suer à l'huile d'olive. Ajouter une pincée de sucre semoule, faire légèrement caraméliser, et déglacer avec 3 c à soupe de vinaigre.

Ajouter céleri, laurier, ail, tomates concassées et concentré de tomates, sel et poivre.

Mouiller avec 1 l d'eau et laisser cuire 30 min.

Couper les têtes et vider les lisettes. Les laver, essuyer et fariner. Faire dorer 3 à 5 min (pour les plus gros) sur chaque face. Saler, poivrer, déglacer au vinaigre et déposer les maquereaux dans un plat creux. Goûter la sauce, vérifier l'assaisonnement et verser sur les maquereaux. Mettre au réfrigérateur.

On peut également les stériliser en bocaux.