

LA LIVÈCHE

Livèche ou ache des montagnes

Levisticum officinale (Apiacées)

Descriptif

La livèche, ou ache des montagnes, est une plante herbacée, cultivée pour ses feuilles et ses graines utilisées comme condiments alimentaires. La livèche est une robuste plante vivace, qui forme une rosette de feuilles d'où émerge un hampe florale pouvant atteindre deux mètres de haut. La racine pivotante est longue et charnue. Les feuilles découpées rappellent celles du céleri. La tige, cylindrique, est creuse et cannelée extérieurement. L'inflorescence est une ombelle composée, dense, comportant de 12 à 20 ombellules. Les fleurs, petites sont de couleur jaunâtre. Les graines, comestibles, brunes, mesurent 5 à 7 mm de long.

Culture et soins

Les plants sont mis en terre au printemps suivant le semis ; on peut également semer en place de mars à juin.

La multiplication se fait par semis en août.

Récolte et conservation

Récolte un an après le semis. Prélever les feuilles selon les besoins. Les feuilles peuvent se conserver après séchage à l'ombre, après les avoir réduites en poudre, dans des boîtes hermétiques.

Utilisation

Les feuilles fraîches ou séchées, peuvent servir à aromatiser certaines préparations culinaires (sauces, potages, pots au feu...) les graines sont utilisées pour parfumer les pâtisseries.

Les jeunes tiges peuvent être préparées en fruits confits comme celles de l'angélique

Propriétés

C'est une plante également médicinale, c'est un diurétique, eupectique, carminatif, tonicardiaque.



Gaspacho

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 6 tomates mures
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 petits oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 jus de citrons (ou plus, selon les goûts)
- 6 cuillères à soupe de vinaigre
- huile d'olive (1/2 verre)
- livèche
- piment en poudre
- poivre et sel
- un verre d'eau
- glaçons (facultatif)



Préparation de la recette :

Laver les légumes et ôter la peau du concombre, épépiner les poivrons. Mixer en une ou plusieurs fois (selon la capacité de votre mixeur) tous les ingrédients, en prenant bien soin de réduire en purée l'ail et l'oignon. Ajouter de l'eau si la mixture est trop épaisse, l'huile, le vinaigre et le jus de citron et la livèche puis assaisonner.

Bien mélanger et mettre au frigo au moins une heure, avec ou sans glaçons.

Pour une préparation sans pulpe, une fois la recette réalisée, verser la préparation au travers d'une passoire avant de mettre au frais.

Vin apéritif de Livèche

Dans 1 litre de vin blanc sec, mettez 10g de tiges et de feuilles de livèche, un morceau d'angélique et un bâton de cannelle.

Laissez infuser trois ou quatre jours, filtrez.

Ajoutez un bon verre d'eau de vie de fruits et 250g de sucre cristallisé. Attendez un mois avant de consommer.

