

## **Livèche** ( *Levisticum officinale* )

Vivace

Apiacées

**Présentation** : Cette plante imposante est très décorative. Les feuilles sont aromatiques mais très fortes. Elles sont à utiliser avec parcimonie.

**Un peu d'histoire** : Comme c'est souvent le cas pour les herbes aromatiques et médicinales, ce sont des moines, qui, au Moyen-Âge, l'introduisirent d'Europe centrale en France, pour figurer dans leur jardin d'herbes. Ils s'en servaient pour soigner les furoncles et les coliques néphrétiques autant que pour aromatiser les plats... Aromatiser, et parfois pour masquer certains goûts douteux lorsque les aliments traînaient un peu trop !

La livèche était censée protéger les gens des mauvais esprits. Il va sans dire que beaucoup portaient quelques feuilles en grigri. Pour aller plus loin, certains n'hésitaient pas à confectionner des philtres d'amour et à y inclure des feuilles et graines de céleri, car on attribuait à cette plante des vertus aphrodisiaques.

Si, de nos jours, elle est peu consommée en France, nos voisins anglais, suisses, allemands, polonais, roumains ou bulgares en font bon usage.

**Origine** : Europe centrale et méridionale, Iran

**Noms vernaculaires** : Voici une plante que l'on trouve sous plusieurs noms populaires. Livèche, ache des montagnes, céleri perpétuel sont les plus communs. Mais aussi : céleri bâtard, céleri de montagne, angélique de montagne, lévistique officinale et « herbe à Maggi », car les feuilles ont un goût proche de celui de l'arôme liquide, créé en 1887, ou des cubes Maggi, brevetés en 1907 par Julius Maggi.



Livèche ou pas livèche dans la composition ne contenant que des plantes ?  
Le secret est bien gardé et les avis sont partagés ! Elle entrerait aussi  
dans la composition du sel de céleri...

**Description** : Les grandes feuilles caduques, luisantes vert foncé, découpées en larges folioles rappellent celles du céleri. Si l'ample feuillage ne dépasse pas 1 m de haut, les hampes florales, cylindriques, fortes, cannelées et creuses peuvent atteindre 2 m de haut lorsqu'elle monte à graines. La tige est robuste, solide. Les mini fleurs jaunes, groupées en ombelles, sont suivies de petites graines brunes de 5 à 7 mm. La racine pivotante est longue et charnue. Toutes les parties de la plante - feuilles, tiges, fleurs, graines, racine - exhalent une puissante odeur de céleri.

Imposante, cette plante aromatique, vivace, fait beaucoup d'effet pendant toute la belle saison. Elle a sa place aussi bien au jardin d'herbes qu'au jardin d'ornement, et même au verger, où elle attire les insectes pollinisateurs. Cadeau supplémentaire : elle se ressème très facilement.

**Multiplication** et mode de culture : en août, semer en pépinière et mettre les plants en place au printemps lorsqu'ils atteignent 15 cm de haut. De mars à juin, semer directement en place, en déposant 4-5 graines tous les 40-50 cm en rangs séparés de 60. Ensuite ne conserver qu'un plant à la distance préconisée. puis mettez les plants en place au printemps, lorsqu'ils atteignent 15 cm de haut.

Arrosez pendant les semaines qui suivent, si nécessaire.

Ce mode de culture est peu utilisé, les graines étant souvent stériles.

Par division de touffes : fin mars début avril, diviser les anciennes souches de 3 ans minimum, replanter les éclats du pourtour munis d'un bourgeon et de quelques racines.

**Sol et exposition** : La livèche croît dans un sol légèrement calcaire, profond, frais, riche en humus, à une situation ensoleillée, mi-ombragée.

**Plantation**, Faites un trou de trois fois le volume de la motte, que vous avez fait tremper préalablement dans une cuvette d'eau pendant 3 min.

Ajoutez du compost à la terre émiettée.  
Positionnez la plante, rebouchez, arrosez, paillez.

**Entretien** : Après la plantation, surveillez l'arrosage pendant les semaines qui suivent. Rabattez la touffe fin mars, avant l'apparition des nouvelles pousses.

**Fertilisation** : un apport de compost tous les ans au printemps

**Variétés** : l'espèce type.

**Quantité** : 1 touffe suffit.

**Rusticité** : Très bonne

**Astuces** : La livèche s'accorde avec toutes les plantes et elle fait fuir les insectes, grâce à sa forte odeur de céleri. Ne la plantez pas entre des rangs de légumes, mais en bord de potager, car elle est envahissante.



**Récolte** : Temps entre l'installation et la récolte : un an après un semis, 2 mois après une division de touffe selon les besoins.

Vous pouvez cueillir les feuilles à consommer de suite pendant toute la durée de végétation. Pour les graines, attendez la formation, en automne. Les racines se récoltent lorsque la plante a trois ans.

**Conservation** : Congélation, séchage : tout convient aux feuilles. En mai ou en juin, avant la floraison, cueillez les feuilles. Pour la congélation, lavez les feuilles, essuyez-les et glissez-les dans un récipient adéquat.

Pour le séchage, faites-les sécher à l'ombre, réduisez-les en poudre, à conserver en bocaux ou boîtes hermétiques, au frais.  
Faites sécher les graines.

**Utilisation** : Cultivée pour ses feuilles et ses graines utilisées comme condiments alimentaires, la livèche est trop rarement employée. Pourtant, elle fait merveille dans les potages, les marinades, les salades et les pots au feu, fraîche ou sèche. Un morceau de feuille suffit à parfumer un plat.

Si vous voulez étonner vos convives, présentez, au dessert, des tiges confites dans un sirop de sucre, à la manière de l'angélique. À l'apéritif, si vous servez un jus de tomate, de légumes ou un bloody-mary, fichez une tige en guise de paille, dans le verre.

Les racines - riches en amidon - font la joie des curieux de légumes originaux après avoir été épluchées et cuites dans un bouillon de légumes ou braisées. Réduites en poudre, elles se conservent bien et peuvent servir d'assaisonnement.

Elle fait partie intégrante de la cuisine des pays d'Europe de l'Est. Fréquemment utilisée en Roumanie et en Bulgarie, où elle parfume l'agneau rôti, entier et farci, elle est l'un des principaux condiments de la drop-sarma, un risotto typique d'abats d'agneau. En infusion froide, elle remplace agréablement un apéritif. Chaude, elle termine bien un repas et soulage parfois la migraine.

**Goût** : rappelle celui du céleri, en plus fort. Attention de ne pas surdoser.

**Produire ses graines** : Récupérez les graines entre août et octobre, dès qu'elles sont mûres, en coupant les ombelles, un jour de beau temps, lorsque la rosée s'est évaporée. Les sécher à l'ombre, les froter,



les nettoyer et les ensacher. Les conserver dans un lieu sombre, frais et sec.

Sachez que les graines sont parfois stériles.

Il y a de nombreux semis spontanés : cette plante à longues racines pivotantes, censée pousser dans des terres profondes, est capable de se ressemer dans des endroits étonnants, entre deux pierres, ou dans les graviers.

**Maladies, parasites et traitement** : Cette plante est résistante. Elle n'attire pas les maladies et ne tente pas les insectes

**Propriétés** : Les graines, feuilles et racines luttent contre la rétention d'eau et facilitent l'élimination des toxines. C'est une plante appréciée pour ses vertus amaigrissantes, anticonvulsives, sédatives, digestives et expectorantes. Délicieuse en infusion froide, elle remplace agréablement un apéritif. Chaude, elle termine bien un repas et soulage parfois la migraine.

Si la livèche est riche en vitamine C et en huiles essentielles, elle contient une substance aromatique appréciée en parfumerie et en cuisine : la coumarine, au parfum si caractéristique. La coumarine se rencontre dans la fève tonka, dans l'aspérule odorante, dans le mélilot, dans l'angélique, dans la lavande vraie...

**Attention** : la livèche est à utiliser modérément. Cette plante est déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes qui ont des problèmes rénaux. Mais bien entendu, une feuille parfumant un plat n'est pas à proscrire !

Sources

René Vigan, SHA - Rustica

Internet - Terre vivante

Tous les légumes - V.Renaud