

La Livèche

Levisticum officinale — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

La **livèche** (*Levisticum officinale*), également appelée « herbe à Maggi » ou ache des montagnes, est une grande plante herbacée vivace de la famille des Apiacées, originaire du Moyen-Orient et d'Asie centrale. Cultivée depuis le Moyen Âge dans les jardins de simples, elle est très prisée pour son arôme puissant qui rappelle fortement le bouillon de légumes.

Nom scientifique :	Levisticum officinale
Famille :	Apiaceae (Ombellifères)
Cycle de vie :	Plante vivace robuste
Hauteur :	1,50 à 2 mètres



Levisticum officinale (feuilles)

2. Description et Caractéristiques

La livèche développe de grandes feuilles pennées, vert foncé brillant, très découpées et luisantes, qui évoquent l'aspect du céleri en plus grand. Elle produit en été de larges ombelles de petites fleurs jaunes. Son parfum est intense, camphré, chaud et épicé, dominé par des notes caractéristiques de céleri et de livèche.

Le saviez-vous ? On la surnomme souvent « herbe à Maggi » car son arôme rappelle de manière saisissante le célèbre assaisonnement liquide, bien que la composition de ce dernier ne contienne pas nécessairement de livèche naturelle.

3. Culture et Entretien

La livèche est une plante très vigoureuse qui prend de l'ampleur au fil des ans :

- **Exposition :** Soleil à mi-ombre. Elle apprécie les situations lumineuses mais tolère bien la mi-ombre.
- **Sol :** Riche, profond, frais, meuble et bien drainé. Elle apprécie les terres riches en humus.
- **Plantation :** Au printemps ou en automne. Prévoir de l'espace car la touffe peut devenir très imposante (jusqu'à 1 m de large).
- **Arrosage :** Régulier, surtout en été, pour maintenir le sol frais et garantir des feuilles tendres.
- **Entretien :** Rabattre la touffe complètement en fin d'automne ; de nouvelles pousses vigoureuses apparaîtront au printemps suivant.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Digestion :	Excellente pour stimuler la digestion, lutter contre les ballonnements, les coliques et les spasmes intestinaux.
Diurétique :	Reconnue pour ses propriétés diurétiques puissantes favorisant l'élimination rénale et l'évacuation des toxines.
Circulation :	Contribue à stimuler la circulation sanguine et à apaiser les rhumatismes légers.
Tonique :	Possède des vertus tonifiantes générales qui aident à lutter contre la fatigue passagère.

5. Utilisation en Cuisine

Véritable exhausteur de goût naturel en cuisine, à utiliser avec parcimonie :

- **Bouillons et Soupes** : Idéale pour rehausser instantanément les bouillons, les fonds de sauce, les potages et les consommés.
- **Plats Mijotés** : S'accorde à merveille avec les ragoûts de viande, les daubes, les plats de pommes de terre et les poêlées de légumes.
- **Salades et Marinades** : Quelques jeunes feuilles ciselées relèvent subtilement les vinaigrettes, les marinades et les plats de volaille.

Conseil chef : La livèche a un goût très prononcé ; commencez par de petites quantités pour ne pas masquer les autres saveurs de vos plats.