LA LIVECHE

Levisticum officinale Koch

Plante angiosperme-dicotylédone-apiale
Famille: *Apiaceae*
Genre: *Levisticum*
Origine: Perse où elle existe encore à l'état spontané avant de gagner le Bassin Méditerranéen, la Russie et la Sibérie
Exposition: ensoleillée, mi-ombragée
Type de sol: riche en humus, profond, frais, légèrement calcaire
Type de végétation: plante vivace
Hauteur: peut atteindre 2 m lors de la floraison
Inflorescence: ombelle composée

Plantation par division de touffe: fin mars début avril, diviser les anciennes souches, replanter les éclats du pourtour munis d'un bourgeon et de quelques racines.

Semis: de mars à mai, semer en place en déposant 4 à 5 graines tous les 40 à 50 cm, en rangs séparés de 60 cm. Ensuite, ne conserver qu'un plant à la distance préconisée. Ce mode de culture est peu utilisé, les graines sont souvent stériles.

Récolte: suivant les besoins, un an après un semis et 2 mois pour une division de touffe.
Pour une conservation, il faut cueillir les feuilles courant du mois de mai-juin, les sécher à l'ombre, les réduire en poudre et les conserver au frais, en bocaux ou boîtes hermétiques.
Les feuilles sont aromatiques mais très fortes, elles sont donc à utiliser avec parcimonie.

De culture facile, la livèche est domestiquée depuis des siècles et, en général, appréciée par tous les peuples de l'Antiquité.
Charlemagne la distinguera, avec quelques dizaines d'autres légumes lorsqu'il en prescrira la culture dans les fermes de l'Empire par le Capitulaire De Villis Vel Curtis Imperii (écrit vers 795).
Elle est reprise dans la liste sous le nom de Levisticum.
Elle est également mentionnée dans les écrits des apothicaires allemands Hildegard von Bingen (XIIe siècle) et Albert le Grand (XIIIe siècle).
Par la suite, le légume livèche passa de mode, supplantée par le céleri mais l'aromate traversa les siècles et est encore fabriqué aujourd'hui.

La livèche est surtout employée dans la cuisine moderne comme condiment et toujours avec parcimonie si l'on veut respecter la palette des saveurs des plats. Toutes les parties de la plante sont utilisables. Les jeunes feuilles parfument merveilleusement les potages, les salades, les pâtes et les fromages; leur goût s'accorde particulièrement bien avec la viande de mouton et les marinades un peu corsées.
Les côtes (pétioles) et les jeunes pousses sont utilisées comme légume à l'image du céleri.
Les tiges peuvent être confites comme celles de l'angélique et leur servir de succédané en confiserie et en pâtisserie.
L'original est, de loin, préférable.
Sa racine moulue et les graines, tout aussi aromatiques, servent de poivre. Ce sont les principaux constituants d'un sel d'épice très populaire outre Rhin et en Suisse: le Maggikraut.
Elle est déconseillée aux femmes enceintes en cas de problèmes rénaux.

Fleur jaunâtre avec calice soudé à 5 lobes et corolle à 5 pétales très petits, libres.
Feuille: 2 à 3 fois divisée en folioles larges, en coin à la base, fortement dentée dans la moitié supérieure comme celles du céleri, d'un vert soutenu et très brillante.
Le fruit est un diakène ovoïde et aplati à 10 côtes larges et ailées.
Modes de reproduction: asexuée par division de plante et sexuée, à partir des graines.

Recette - Sorbet à la livèche

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 30 gr de feuilles de livèche (ou d'angélique)
- 300 gr de sucre semoule
- 50 gr de sucre glace
- 2 blancs d'œuf
- ½ litre d'eau minérale

Temps de préparation: 30 minutes
Temps de repos (macération): 5 heures
Temps de congélation: 1 heure + 2 heures et demie
Total: 9 heures
Matériel: papier essuie-tout, 2 casseroles, mixer, chinois, sorbetière, bain-marie, bol

Préparation

1. Laver les feuilles de livèche puis, les essuyer avec du papier essuie tout.
2. Préparer un sirop avec le sucre semoule et l'eau minérale, porter le tout à ébullition, plonger les feuilles de livèche dans ce sirop, mélanger, retirer la casserole du feu et laissez macérer pendant 5 heures.
3. Mixer puis filtrer au chinois.
4. Verser la préparation dans une sorbetière et faire prendre pendant 1 heure.
5. Pendant ce temps, battre les blancs d'œuf en neige très ferme, mettre dans une petite casserole au bain-marie et ajouter le sucre glace en remuant. Laisser refroidir.
6. Incorporer cette meringue italienne au sorbet puis, remettre la sorbetière en marche pour 3 heures. Sortir le sorbet environ 30 minutes avant de servir pour qu'il soit d'une consistance bien moelleuse.
7. Servir en entremet. Le résultat est surprenant.
8. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be