



## L'ache des montagnes : culture, entretien, récolte



C'est l'ancêtre de tous les céleris branches et raves, qui ont tous gardé cet arôme si caractéristique. L'ache des montagnes est très aromatique et parfumée et toutes ses parties se consomment.

### Nom latin

Levisticum officinale

### Noms communs

Livèche, angélique de montagne, céleri perpétuel et herbe à maggi  
Le plus fréquemment l'ache des montagnes est nommée **livèche**

### Famille

Apiacées

### Type

Plante aromatique / condimentaire / officinale

## Culture

**Sol** : Humifère, frais, profond et drainé

**Exposition** : Mi-ombre à ensoleillée

**Semis** :

- Sur couche ou châssis **de février à mars**, puis repiquez quand le **plant a 4 feuilles**.
- En pépinière entre le mois **d'août et le mois de septembre**, la mise en place **en pleine terre se fait au printemps suivant**.
- Les graines peuvent également être **semées directement en place et en pleine terre du mois de mars au mois de mai**, repiquage **6 semaines après**.
- Au semis les graines doivent être recouvertes **d'un centimètre de terre affinée**.

**Division** : **Tous les trois ans** est recommandée **au printemps**.

**Rusticité** : Elle supporte des températures jusqu'à **-20°C**.

**Hauteur** : Plante pouvant atteindre 2 m de haut.

**Utilisations** : Potager, massif, pot, bac, possible à l'intérieur. **En tenant compte de sa hauteur qui peut faire de l'ombre**.

**Plantation** : Mettre un plant tous les 30cm, en tous sens.

**Arrosage** : Bien arroser en cours de végétation.

**Récolte** : 5 à 6 mois après le semis, récoltez au fur et à mesure des besoins.

## Entretien

- **Un paillage** installé à son pied permet de conserver la fraîcheur de la terre.
- **Les arrosages** ne sont pas indispensables, **sauf en cas de grande chaleur et de sécheresse**.
- Les graines **peuvent être récupérées sur des fleurs fanées et séchées pour les futurs semis**. Elles conservent leurs facultés germinatives **pendant 3 ans**.
- Si on ne souhaite pas récolter les graines, il est préférable de **couper les hampes florales dès leur apparition**, empêcher la plante de fleurir **favorise une meilleure production de feuillage aromatique**.
- Avant les gelées, rabattez les tiges justes au dessus du sol.
- **La livèche n'est pas très exigeante** et offre une culture facile durant des années, **elle peut rester en place 20 ans**

## Récolte

- **Les feuilles** se récoltent **au fur et à mesure des besoins. Elles sont plus tendres avant la floraison.** N'hésiter à les cueillir car cela **favorise la venue des nouvelles pousses.**
- **Les racines** se récoltent après **trois ans de culture et lors de la division par exemple.**
- **Les graines** se récupèrent en automne lorsqu'elles **commencent à brunir.**

## Rotation de culture

Vivace et restant en place longtemps, elle n'est pas concernée par la rotation des cultures.

## Bons compagnons

Elle améliorerait la saveur **des haricots** qui sont installés à proximité et permettrait de lutter contre la **Mouches du Chou.** Elle est donc intéressante en bordure de potager. **Le panais, la courgette et le poireau.**

## Mauvais compagnons

Sa **racine pivotante** étant très grande, elle peut gêner les végétaux cultivés à proximité. **Chicorées et radis noir.**

## Maladie

Résistante.

## Parasites

**Mineuses des feuilles et pucerons** mais les attaques ne font que très peu de dégâts. **Les escargots et les limaces** peuvent y goûter mais raisonnablement.

## Variété

C'est l'espèce type que l'on cultive.

## Conservation

- Les feuilles mises à sécher se conservent bien.
- Vous pouvez également les congeler.

## En cuisine

- Aromatique utilisée à la manière **du céleri branche dans les pot-au-feu et potages.**  
**Les feuilles n'en seront que plus savoureuses !**
- **Les feuilles fraîches agrémentent les salades de crudités.**
- **Les graines relèvent une marinade.**
- **Les pétioles peuvent être confits comme l'angélique.**

**Conseils** : pour profiter de ses qualités culinaires, il faut blanchir chaque plant **en l'entourant de paille jusqu'au 2/3 de sa hauteur.**

- **Cuit très vite** (deux minutes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur également deux minutes dans une poêle ou le wok avec un peu d'huile).
- **Goût au parfum de noix.**
- **Garde son croquant** à la cuisson et n'a pas l'amertume du chou de Bruxelles.

### ***On l'utilise dans de nombreuses préparations***

- en salade avec une vinaigrette et des croûtons de pain
- dans un plat de pâtes, en stoemps
- simplement revenus dans du beurre en légume pour accompagner une viande
- dans un wok avec d'autres légumes etc

## En phytothérapie

Elle a des vertus **antiseptiques, diurétiques, stomachiques, dépuratives, carminatives et digestives.**





## Bonne culture

Fiche : 🌸 2021 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum : [ici](#)

Photos : Eveliotis