



## ACHE DES MONTAGNES OU LIVECHE

Livèche, Levisticum officinale

Une vivace aromatique et médicinale, au feuillage caduc, de la famille des Apiaceae qui peut atteindre 2 mètres. Cultivée en France depuis le neuvième siècle, elle serait originaire d'Asie Mineure. Toutes les parties de la plante sont utilisées

Graines au goût piquant, accompagnent les légumes au vinaigre, parfument le pain, les marinades, ou sont mâchées pour faciliter la digestion.

Feuilles. Elles peuvent être utilisées fraîches, séchées ou congelées elles supportent mieux la cuisson que le céleri.

Racine, séchée et broyée, elle remplace le poivre (prélever lorsque la plante est âgée d'au moins trois ans.)

### Propriétés médicinales

Digestif (graines, parties aériennes), puissant diurétique, emménagogue, sudoripare, antiseptique.

Stimulante du tonus intestinal et des fonctions rénales.



Deux classiques : le sel de livèche et la livèche confite , deux vieilles recettes de vieilles sorcières ... donc de vieilles chouettes !

et une recette pour "récupérer", les restes qui est aussi très "chouette"

## LE SEL DE LIVECHE

### **Ingrédients**

Graines de livèche

sel gris de Guérande (note 1)

qq feuilles sèches de livèche

### **Méthode**

On peut préparer du sel de livèche comme celui de céleri. On moult ensemble graines , feuilles sèches et sel gris . A garder au sec impérativement dans un bocal bien fermé .

A utiliser assez vite .

### **NOTES TECHNIQUES**

(note 1) Le sel gris contient beaucoup plus d'oligo-éléments que le sel gemme et est bien meilleur pour la santé ... même celle de ceux qui ne sont pas assujettis au régime "sans sel"!!

Si vous le pouvez trouvez de la "fleur de sel" : Dans ce cas pulvériser d'abord les graines puis mélangez la poudre avec le sel C'est plus fin et si vous en mettez , même très très peu sur une tartine de "fromagée" berrichonne ou dans un vol au vent ... vous êtes sûr du résultat

### **NOTES DIETETIQUES**

Bien évidemment interdit aux "sans sel" autorisé à tous les autres "régimeux"

Toutefois celui que je propose aux "sans sel" pourra être utilisé à doses homéopathiques ... mais il donnera quand même du goût !

Au dernier moment .... (on ne peut pas le garder longtemps) écrasez des graines de livèche que vous avez gardé séchées avec un peu de glutamate . Vous verrez c'est pas si mal ! et puis

\*

**ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**

## **COTES DE PORC A LA LIVECHE**

Une gentille utilisation de vos restes des côtes de porc grillées la veille conservées bien fraîches au frigo et les tomates préparées pour une salade qui ne s'étaient pas utilisées et que vous aviez fait cuire au four à ondes dans la foulée . Elles aussi sont froides ou bien ressortez un de vos bocaux LVC bien sûr !

### **Ingrédients**

des côtes de porc cuites

du sucre de canne (note 1)

poivre

Et quelques minutes!

des morceaux de tomates cuites

livèche hachée (ou de la graines en poudre)

poudre de Perlimpinpin

### **Méthode**

Chauffez fortement une poêle antiadhésive . Y faire chauffer à feu vif vos côtelettes des deux côtés . quelques pincées de sucre (roux si possible) qui vont dorer et faire légèrement "suer" la viande . Vite les tomates froides. que vous versez alors d'un coup et partout . Poivrez et saupoudrez de feuilles de ache coupées très fines ( ou à défaut hors saison comme ici sur la photo, saupoudrer de graines pulvérisées ) . . Fermez le couvercle ... et laissez mijoter quelques minutes .... le temps de déguster l'entrée et le dîner est prêt !



### **NOTES TECHNIQUES**

Rien que du très simple . Faites bien glisser les morceaux de tomates entre les viandes pour que le jus prenne le parfum des tomates et vis versa

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans gluten" pas de problèmes

Pour les "sans sel" on en met pas ou les si on utilise le sel "special sans sel" ( voir sel de livèche au dessus ) on a la main légère

Pour les "sans sucre", ne mettez pas de sucre dans la sauce ( ce n'est pas indispensable ertes ça "casse" un peu l'acidité des tomates et la caramélisation colore la sauce ) et tenez compte de 10% d'hydrates de carbone dans la tomate pour vos calculs

Pour les “sans gras” choisissez des côtes dans le filet (plus sec que l’échine plus goûteuse ... mais moins dangereuses pour vous car moins grasses )

Hé oui, je sais c’est pas pareil mais vous savez bien que

**ON FE CE KOI ON PEU AVE CE KOI KON A**

## **ACHE DES MONTAGNE CONFITE**

### **Ingrédients**

Des tiges et des pétioles de livèche  
de l’eau de roses (maison)  
Et de la patience !

du sucre de canne  
de l’eau

### **Méthode**

Fabriquez avec le sucre et l’eau un sirop très épais (juste avant le caramel quand il fait des bulles blanches )

Y plonger les tiges et les laisser mijoter quelques minutes à gros bouillons . Arrêter le feu . Égoutter vos tiges et les laisser jusqu’au lendemain se finir d’égoutter sur une grille .Réserver le sirop

le lendemain réchauffer le sirop jusqu’au boulé et recommencer l’opération

Recommencer jusqu’à ce que se forme une couche de sucre sur la tige

Laissez sécher et utilisez dans vos cakes ou dans vos pains d’épices ... comme de l’angélique !

### **NOTES TECHNIQUES**

Pas difficile mais un travail de patience et surtout n’enfermer les tiges confites que quand elles sont bien sèches : risque de moisissure ... et vous pourrez recommencer l’année prochaine !

### **NOTES DIETETIQUES**

Marche pour les “sans sel” , “sans gluten” et les “sans gras” sans problème mais bien sûr interdit aux “sans sucre”

Toutefois, pour les “sans sucre” ils peuvent utiliser la graine pillée avec du lait en poudre pour donner du goût à un dessert sans sucre comme une verrine par exemple . Vous pouvez aussi faire fondre des pommes avec de la livèche, mixez un rien de faux sucre et vous aurez un joli dessert ... à couronner d’une chantilly “faux sucre” : très joli dans une flutte à champagne bordée de jus de livèche posé sur un peu de poudre d’édulcorant Je sais c’est pas pareil mais vous savez bien

**ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**

NB Enfin un dernier “truc” hâchez menu de la livèche (fraîche ou confite c’est encore meilleur ) dans la sauce d’un navarin ou d’un canard aux navets ... vous ne devriez pas être déçus !