

# L'ache des montagnes

Livèche, Céleri perpétuel, Céleri batard,

De la famille des Apiacéae, Elle est connue et cultivée pour ses vertus phytothérapeutiques depuis au moins le moyen âge puisqu'elle figurait parmi les plantes potagères dans les propriétés de Charlemagne.

Aujourd'hui on l'utilise volontiers comme condiment pour relever les soupes, potages et bouillons divers. Son goût de céleri est très prononcé.

En plein développement, c'est une plante robuste assez décorative dont les graines sont également comestibles et peuvent parfumer les bocaux de conserves. Ce sont elles qui sont utilisées pour fabriquer le sel de céleri, elles sont riches en vitamine C et contiennent des huiles essentielles permettant la fabrication d'arôme et de parfums.

Les tiges creuses peuvent être utilisées comme pailles originales pour la consommation des cocktails.

C'est une plante pleine de vertus, fortifiante elle est un bon remède contre la fatigue et le manque d'entrain, elle lutte également contre le manque d'appétit.

Ses racines sont très diurétiques, elle participe ainsi aux régimes amaigrissants avec d'autres plantes, elles sont également utilisées pour protéger les reins et prévenir la formation de calculs rénaux, également pour soigner les insuffisances hépatiques.

Ses tisanes peuvent être consommées sans modération, cela vous permettra de rester en forme.

