

# BOURRACHE

## ***Borago officinalis***

Petite étoile bleue, herbe à la suee, pain des abeilles

Famille des **Borraginacées**

**Floraison** : mars à novembre

### **PORTRAIT**

Plante annuelle entièrement revêtue de poils rigides, piquants.

Tige cylindrique dressée, épaisse et très rameuse. Feuilles ovales, alternes, simples et sans stipules, portées par un long pétiole.

Fleurs bleues, parfois blanches à 5 pétales en étoile, portées par une cyme recourbée. Fruits bruns ou noirâtres, au nombre de 4 par fleur (tétrakènes ou nucules).

**Texture** : feuille épaisse, rugueuse et piquante.

**Odeur** : variant entre le concombre et le poisson (suivant la maturité) pour la feuille

**Goût** : de concombre et saveur iodée pour les jeunes feuilles fraîches; piquant et poivré, se rapprochant de l'huître, pour la fleur.

### **MILIEU DE VIE**

Jardins, fossés, terrains vagues... La bourrache aime les sols riches en matière organique, les sols humides ainsi que la chaleur.

### **CUEILLETTE**

Feuilles : toute l'année avant floraison ; fleurs : mars à novembre (jusqu'aux premières gelées).

### **PARTIES COMESTIBLES**

Feuilles et fleurs.



### **VERTUS NUTRITIONNELLES**

Riche en vitamines B1, B2, B3, C, sodium, calcium, phosphore, fer, magnésium, potassium, zinc, cuivre, ainsi qu'en tanins et mucilages. Contient également des alcaloïdes pyrrolizidiniques (hépatotoxiques), comme la consoude, mais en quantités moindres. Ses graines sont très riches en acide gras essentiels.

### **DANS L'ASSIETTE**

Feuilles : excellentes à l'état de rosettes, hachées ou ciselées crues dans les salades, les potages ou sauces au yaourt; ensuite, meilleures cuites.

Fleurs, de préférence sans les sépales (trop rêches), en décoration, confites au sucre ou macérées dans du vin.

### **REMARQUES**

Connue depuis l'Antiquité où on l'appelait la plante qui donne «la joie dans le festin» grâce, notamment, à ses fleurs mises à macérer dans du vin, la bourrache est cultivée en Europe depuis le XII<sup>e</sup> siècle, surtout comme médicinale (ses nombreuses vertus en font une véritable plante du bien-être) mais aussi comme plante alimentaire et condimentaire. Elle fait partie des légumes ou herbes à pot de nos aïeux.

Très mellifère, la bourrache est également appréciée des oiseaux.