

# BOURRACHE

Borago officinalis

CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Plante très velue, à poils raides
- > Fleurs généralement bleu vif
- > Goût d'iode
- > Feuilles basales en rosette
- > Feuilles alternes, épaisses, ondulées

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Cultivé dans les jardins pour l'ornement, abords des habitations, haies, talus, fossés, sites rudéralisés.
Fréquence	Rare
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	De 20 à 60 cm.
Port / Tige	Tige assez robuste, très rameuse
Feuilles	Alternes, épaisses, ondulées. <b>Feuilles basales</b> grandes, ovales, avec un long pétiole <b>Feuilles supérieures</b> petites, sans pétiole, qui semblent embrasser la tige
Fleurs	Fleur étoilée, d'abord rose (parfois blanche), puis bleu vif et blanchâtre au centre, lorsqu'elle est complètement formée. 5 pétales pointus, 5 sépales velus. Etamines noir pourpré formant un cône saillant au centre de la fleur.
Racine	Epaisse
Pilosité générale	Plante très velue, poils blanchâtres raides, presque piquants.
Divers	Mellifère, grande quantité de nectar, ce qui lui vaut d'être cultivée en Amérique pour cette propriété.
Saveur	Feuilles et fleurs ont une légère saveur iodée, rappelant l'huître
Cycle et floraison	Plante annuelle Floraison d'avril à octobre
Distribution	Région méditerranéenne occidentale. Naturalisée en Europe occidentale et méridionale et en Asie occidentale
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-9966-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-9966-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Borago officinalis L.</i>
Famille	Boraginacées ( <i>Boraginaceae</i> )
Noms vernaculaires	Bourrache officinale
Etymologie	<i>Borago</i> : vient de <i>burra</i> , bure, en latin. La bure est un tissu grossier en laine. En référence à la pilosité abondante de la bourrache. <i>officinalis</i> : officine, en latin. Cette plante était vendue en pharmacie (officine).
Classification	<a href="#">Voir la classification APGIII</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Les fleurs étoilées décorent très subtilement les plats, leur goût rappelle un peu l'huître et le concombre. NB: D'autres parties de cette plante que celles reprises sur cette fiche sont fréquemment utilisées. Cependant, ce site n'en fait pas mention car il utilise pour référence un arrêté royal <a href="#"><u>relatif à la fabrication et au commerce de denrées alimentaires composées ou contenant des plantes ou préparations de plantes</u></a> . Les parties vertes contiennent des alcaloïdes pyrrolisidiniques (pouvant engendrer une hépatotoxicité chronique)

### Parties utilisées

Fleurs	Pour la décoration des salades ou autres plats. Pour des tisanes.
--------	---

## Récolte & conservation

### Récolte:

L'idéal est de récolter les fleurs quand elles sont bien bleues.

### Conservation:

Les fleurs peuvent être **séchées** pour en faire des tisanes.

## Composition

La plante contient des mucilages, saponines, du sel de potassium et des tanins.

Les graines sont utilisées pour en extraire une huile riche en acides gras Omega 6.

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Borago officinalis sur Google images](#)
- [Borago officinalis sur Wikipedia](#)
- [Diaporama de photos](#)
- [Aurore, 10 ans, vous explique le changement de couleur des fleurs de bourrache](#)