BOURRACHE

₩ CUISINE SAUVAGE

Borago officinalis



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. Feuilles basales grandes, ovales, avec un long pétiole Feuilles supérieures 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 | http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-9966-ecologie |
| | |

Dénomination & classification

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

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 relatif à la fabrication et au commerce de denrées alimentaires composées ou contenant des plantes ou préparations de plantes. 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
- <u>Diaporama de photos</u>
- Aurore, 10 ans, vous explique le changement de couleur des fleurs de bourrache