

# RECETTE DE BOURRACHE À LA FAÇON ESPAGNOLE



## Ingrédients pour 4 personnes

| Ingrédient           | Quantité   |
|----------------------|--|
| plantes de bourrache | 4 (L'idéal c'est d'utiliser des plantes jeunes qui n'ont pas encore fleuri. On utilise les branches seulement) |
| Pomme de terre       | 1  |
| ail                  | 1 gousse   |
| d'huile d'olive      |  |

## Préparation

1. Retirez les feuilles, nous utiliserons seulement les branches. Retirez aussi les fils qui sont dans les branches  

---

---
2. Mettez les branches de bourraches coupées dans l'eau avec beaucoup de sel pendant 10 minutes  

---

---
3. Frottez la bourrache doucement avec les mains pour retirer toutes les épines (elles sont minuscules, comme des fils)  

---

---
4. Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole. Mettez la bourrache et une pomme de terre coupée en morceaux dans la casserole. Cuisinez pendant 15 minutes et égouttez les légumes  

---

---
5. Faites frire un gousse d'ail dans une casserole avec de l'huile d'olive. Quand il soit doré, mettez les légumes dans la casserole et mélangez. Retirez du feu et dégustez!  

---

---