

# LA BOURRACHE



*Famille : Boraginacées*

- Type : annuelle
- Origine : bassin méditerranéen
- Couleur : fleurs bleu azur ou blanc
- Semis : oui
- Bouture : non
- Plantation : printemps
- Floraison : mai à août
- Hauteur: 60 cm

## **Sol et exposition idéals pour planter de la bourrache au jardin**

La bourrache a besoin d'un sol riche, profond, humifère, calcaire, bien drainé avec une exposition à mi-ombre sans trop de chaleur ni de soleil brulant.

## **Date de semis, plantation et bouturage de la bourrache**

Les semis se font en place au printemps mais la plante se resseme d'elle-même d'année en année. Des divisions de touffe au printemps peuvent se faire.

## **Conseil d'entretien et de culture de la bourrache**

Méfiez vous du côté invasif de la bourrache : pour cela, ne la laissez pas monter en graines après la floraison !

## **Récolte, conservation et utilisation de la bourrache**

La plante contient des alcaloïdes mais en si faible quantité qu'il n'y a rien à craindre lorsqu'on en consomme occasionnellement. L'huile de bourrache ne peut pas être faite soi-même, il faut l'acheter en pharmacie ou en magasin bio.

En infusion (30 à 40 g de fleurs séchées / litre) à raison de 2 à 3 tasses / jour, vous lutterez contre le rhume et la toux, obtiendrez un effet anti-inflammatoire et favoriserez la sudation.

En cuisine, les feuilles crues finement coupées ont une saveur de concombre, et les fleurs bleues qui rappellent un peu le goût de l'huître serviront surtout à décorer une belle assiette.