jardins du nord

Cultures & Jardiniers du Nord de la France et de la Belgique

La bourrache en cuisine



Nom latin

Borrago officinalis

Noms communs

Bourrache, Bourrage, langue de bœuf.

Famille

Boraginacées.

Habitat

Elle est assez commune dans les terrains vagues et les décombres des contrées à climat tempéré, ainsi que comme plante adventice dans les cultures sarclées et les jardins.

Parties utilisées

Sommités fleuries, fleurs et graines.

Les jeunes feuilles agrémentent salades avec le cresson et le pissenlit par exemple (agrémentée de fleurs de soucis) mais il n'y a pas que la salade que l'on peut faire Elle convient bien dans les gratins, des crèmes à dessert, des boissons, fromage blanc, œufs …

Les feuilles "adultes" peuvent être cuites en légume à la façon des épinards; elles composent également d'excellents potages

Les fleurs sont comestibles elles trancheront joliment avec une belle salade claire

Vous pouvez mélanger les 2**,** à raison de 3 feuilles et 5 fleurs, pour réaliser une boisson rafraîchissante avec 1 litre d'eau, le jus de 2 citrons et quelques cuillerées de miel.

Voir également la recette de « **la soupe à la bourrache »** sur le forum.



Bon appétit

Fiche : **2020 JDN jardins du nord.**

Pour en parler sur le forum : https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=34&t=10386

Photo : du net