



Bourrache (graines)

Borago officinalis L.

- plein soleil
- floraison de mai à octobre

Fiche technique

FAMILLE	Boraginaceae
GENRE	Borago
ESPÈCE	officinalis
NOM D'AUTEUR	L.
TYPE	annuel
HAUTEUR EN FLEUR	0 à 50 cm
ZONES USDA	De 3a (de -40°C à -37,2°C) à 9b (de -3,9°C à -1,1°C)
MILIEU	terrain frais , terrain drainant
EXPOSITION	plein soleil
COULEUR DES FLEURS	bleu
FLORAISON	De mai à octobre
NOMBRE DE GRAINES AU GRAMME	50
POIDS DE 1000 GRAINES (EN G)	18

Description

Famille : Boraginaceae

Nom latin : *Borago officinalis* L.

Noms communs : Bourrache, Bourrache officinale

Description sommaire : La bourrache est une jolie plante annuelle mesurant de 20 à 60 cm. Feuilles ovales, rugueuses d'aspect velu et gaufré, celles de la base sont largement pétiolées, celles de haut sont plus petites et engainantes. Elle a des fleurs bleues à roses en forme d'étoile (calice et corolle divisés en 5 lobes), groupées en petites cymes enroulées sur elles-mêmes de mai à octobre. Fruit composé de 4 parties (loges) distinctes, dans lesquelles se forment quatre akènes (graines) durs, noirs, ridés. Toute la plante est recouverte de poils rugueux, qui durcissent en séchant.

Multiplication : On sème les graines de bourrache en place en avril/mai, après les gelées, ou en août/septembre dans le midi. La germination est favorisée par une température autour de 20°C.

Culture : La bourrache vient dans n'importe quel sol, mais préfère les sols légers, riches en azote, bien ensoleillés et qui restent frais.

On éclaircit à 50 cm en tous sens.

Usage alimentaire : On peut ajouter les fleurs de bourrache, qui ont un goût d'huître, sur les salades. Les jeunes feuilles peuvent être mangées en soupe ou en beignets avec modération et sur une période assez courte.

Usage médicinal : La bourrache est émolliente, sudorifique, diurétique,... Ce sont les fleurs récoltées tout au long de l'été et séchées rapidement que l'on utilise en tisane. On extrait des graines une huile riche en acide gamma-linolénique (oméga 6) indiquée en soin de la peau.

Autres usages : Plante très mellifère (nectarifère) appréciée des insectes auxiliaires et abeilles solitaires. Elle est également utile pour décompacter les sols.