

# Bourrache

BORAGO OFFICINALIS

La bourrache est une plante annuelle mesurant entre 50 et 80 cm. Son arbrisseau à tiges creuses et velues porte de larges feuilles. C'est de juin-juillet à septembre que ses branches se chargent d'une multitude de petites fleurs violettes et bleues qui font le bonheur des abeilles et des bourdons.

## SES HISTOIRES

La bourrache était utilisée durant l'Antiquité et le Moyen-Âge comme une plante magique aphrodisiaque, voire comme une drogue tonique et énergisante. Les légionnaires romains étaient dopés avant les batailles avec un vin aromatisé aux fleurs et feuilles de bourrache.

## SES UTILISATIONS

La bourrache a des propriétés diurétiques, fébrifuges et sudorifiques.

Les feuilles peuvent être utilisées comme des épinards.

La fleur comme la feuille peuvent servir à décorer les salades d'été et à leur apporter un léger goût d'épices. Son huile, riche en oméga, est très utilisée en dermatologie.

En tisane : 5 pincées de fleurs et de feuilles avec un peu de menthe fraîche, vous obtiendrez une boisson rafraîchissante. C'est une plante mellifère.



Bourrache BORAGO OFFICINALIS