LA BOURRACHE OFFICINALE

Borago officinalis L.

Plante angiosperme-dicotylédone-lamiale
Famille: *Boraginaceae*
Genre: *Borago*
Origine: région méditerranéenne occidentale
Exposition: ensoleillée
Type de sol: riche en humus, profond, frais et léger
Type de végétation: plante annuelle
Hauteur: peut atteindre 1 m
Inflorescence: les fleurs sont disposées en une cime recourbée en crosse

Semis: de mars à juin, semer en place quelques graines tous les 25 cm à 1 cm de profondeur. Ne conserver qu'un plant à cette distance, lorsque les plantules ont 4 ou 5 feuilles. Echelonner les semis car cette plante monte en graines rapidement. La bourrache se ressème spontanément les années suivantes.

Principales caractéristiques alimentaires: la bourrache est riche en vitamine C, potassium, magnésium et pectine.

Récolte: les jeunes feuilles et les fleurs, suivant les besoins.
A consommer dès que possible, après la cueillette.
Les jeunes feuilles (jeunes) peuvent se consommer crues, finement coupées dans les salades et les crudités; cuites, les potages et soupes; en coulis pour accompagner les fromages frais et les poissons, ainsi qu'en beignets.
Les fleurs peuvent agrémenter les salades, les crudités, ou entrer dans la confection d'infusions ou de boissons rafraîchissantes, avec du jus de citron et du miel.

Dans l'Antiquité, elle a été occasionnellement citée dans les écrits mais il ne semble pas qu'elle ait été une plante potagère ou médicinale cultivée.
Malgré une introduction déjà ancienne en Europe occidentale, elle n'a pas eu les honneurs du Capitulaire De Villis Vel Curtis Imperii rédigé à la demande de Charlemagne, vers 795, et la plupart de ses usages médicaux tombèrent en désuétude.
Cependant, elle reste pendant tout le Moyen Âge, un légume occasionnellement consommé par la populace et fait partie des herbes à pot citées dans Le Grand Mesnagier de Paris (1398).
La forme domestique (à fleurs blanches) apparaît en Espagne, dans les jardins de Castille. Elle sera même une des premières plantes européennes à faire le chemin inverse de l'Europe vers le Nouveau Monde (La Isabela, 1494).
Aux XVIe et XVIIIe siècles, elle gagne en popularité et sera cultivée à assez grande échelle dans plusieurs pays européens. Mais cette embellie ne dure guère, et la production de bourrache redevient rapidement anecdotique.
Au XXe siècle, la teneur élevée des graines de bourrache en acide gamma-linoléique (AGL), un acide gras de la famille Oméga-6, attira l'attention des diététiciens modernes. La culture de la bourrache repris de plus belle, à la fois pour la parapharmacie et l'alimentation humaine.
Malheureusement, les graines sont peu adhérentes et tombent facilement, ce qui rend la moisson mécanique problématique mais l'ingéniosité humaine n'a pas de limite, on s'organisa pour mieux récolter (toiles plastiques entre les rangs, trains récolteurs, bandes porteuses).
Cependant, même dans des bonnes conditions, les rendements par hectare de la bourrache sont bien inférieurs à ceux de l'onagre et, le second, malgré des teneurs beaucoup plus faibles (8 % versus 24 %), finit par supplanter la première comme source d'AGL.

Recette - Fromage de chèvre au coulis de bourrache

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 petits fromages de chèvre mi-frais
- 4 fines tranches de lard maigre fumé
- 100 gr de feuilles de bourrache + 20 fleurs
- 5 dl de crème fraîche liquide
- 1 cuillère à soupe de thym sec
- huile de friture
- 1 blanc d'œuf
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 15 minutes
Temps de cuisson: 10 minutes + 5 minutes (four) + 5 minutes (poêle)
Total: 45 minutes
Matériel: 2 casseroles, 1 poêle, 1 plat pyrex, 1 chinois, four avec grill

Préparation

1. Laver les feuilles de bourrache, réserver 12 belles feuilles et faire tremper les autres 8 minutes dans l'eau chaude puis, coupez-les grossièrement au couteau.
2. Verser la crème dans une casserole, ajouter la bourrache hachée, réduire, sans bouillir, pendant 10 minutes, saler, poivrer, mixer, passer au chinois, réserver au chaud.
3. Entourer chaque fromage d'une tranche de lard, ficeler, parsemer de thym les 2 faces du fromage et dorer au four (position grill) pendant environ 5 minutes.
4. Battre légèrement le blanc d'œuf à la fourchette, tremper les 12 feuilles réservées et les frire dans une poêle huilée et bien chaude.
5. Servir à l'assiette un fromage et 3 feuilles dorées, arroser d'un peu de coulis et ajouter 5 fleurs au décor.
6. Mettre à disposition le reste de coulis dans une coupelle.
7. Bon appétit!

D'après Le grand livre des légumes oubliés, Jean-Baptiste et Nicole Prades, Rustique Editions

HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be