

# Bourrache

*Borago officinalis*

## :: Origine

Régions  
méditerranéennes

## :: Partie comestible

Feuilles, fleurs



## :: Utilisation

Les feuilles s'utilisent pour aromatiser les salades, les soupes et les crudités. On peut les consommer comme des épinards. Les fleurs décorent les salades et les desserts.

Il existe une variété à fleurs bleues et une autre à fleurs blanches.

*Le nom arabe de la bourrache (abu rach), signifie «le père de la sueur», une allusion à ses propriétés sudorifiques. Elle a également une action diurétique.*

**Plante vivace**