

Borago officinalis L., 1753 à fleurs blanches (Bourrache)

Identifiants : 4861/boroff1

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 09/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Euastéridées ;
- Ordre : Boraginales ;
- Famille : Boraginaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Boraginaceae ;
- Genre : Borago ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Borage , Bee bread, Boragine, Boretse, Boratsino, Borrage, Borraines, Borrage, Bou cassal, Bou chénaf, Boukhrich, Bou krich, Bourrache, Bugloss, Burraccelle, Buragine, Cool-tankard, Foudelggem, Gabbuina, Harcha, Iles ouaral, Ligabuina, Star Flower, Talewort, Tament, Tizizoua, Vurraïne, Zdravilna boraga ;



- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Feuille (feuilles)^{27(+x)} et pousses^(dp*) crues^(dp*) [base^(dp*) boissons²⁷⁽⁺⁾/brevages^(dp*) {frais^{(che)s}^{27(+x)}}] ; et/ou assaisonnement^(dp*) : aromate^{27(+x)} (condiment aromatique^{{{(dp*)μ/aromatisantμ2(+)(dp*)}}}) ou cuites^(dp*) [nourriture/aliment^{{{(2(+))}}} : légume vert^{{{(27(+x))}}} ; dont jeunes feuilles^{{{(27(+x))}}} et pousses^(dp*) crues^{27(+x)} [nourriture/aliment^{{{(2(+))}}} : salade^{27(+x)} {accompagnement^(dp*)}] et fleur (fleurs et sommités crues^{{{(dp*)}}} [nourriture/aliment^{{{(2(+))}}} : salade^{27(+x)} {accompagnement}] ou cuites^{{{(dp*)}}} [nourriture/aliment^{{{(2(+))}}} : légume vert^{{{(27(+x))}}}] comestible.

Détails :

Feuilles - brutes/crues^{{{(0(+x))}}} ; plante entière consommée crue lorsque jeune, en salade et cuite plus tard comme légume vert^{{{(27(+x))}}} (potherbe^(dp*)). Plante importante localement. Cultivée comme plante mellifère^{{{(27(+x))}}}. (1*)

Les fleurs et les feuilles sont utilisées pour parfumer les liqueurs et les boissons estivales. Les fleurs sont également aspirées. Les jeunes feuilles peuvent être utilisées dans les salades. Ils ont une saveur de concombre. Ils sont également frits dans la pâte. Ils sont également farcis comme des feuilles de vigne. Les feuilles les plus anciennes sont bouillies et utilisées dans les soupes. Ils sont également ajoutés aux omelettes. Ils sont utilisés dans les cornichons. ATTENTION: il peut ne pas être sage de manger de grandes quantités pendant une longue période en raison des alcaloïdes pyrrolizidiniques

Partie testée : feuilles - crues^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique)

Original : Leaves - raw^{{{(0(+x))}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (μg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
93	88	21	1.8	420	35.0	3.3	0.2



néant, inconnus ou indéterminés.(1)ATTENTION : la plante, mais pas l'huile obtenue à partir des graines, contient de petites quantités d'alcaloïdes (pyrrolizidine) qui peuvent causer des dommages au foie et un cancer du foie^{{{5(+)}}}μ ; ces alcaloïdes sont présents en trop petite quantité pour être nocif, sauf si vous faites de la bourrache, une grande partie de votre alimentation, bien qu'il serait sage pour les gens ayant des problèmes de foie d'éviter d'utiliser les feuilles ou les fleurs de cette plante^{{{5(K)}}}.*

- *Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):*

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :