

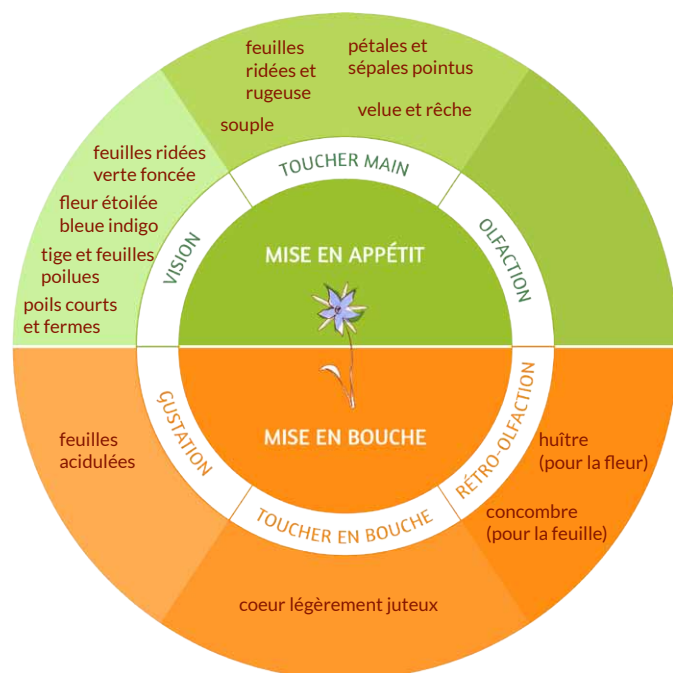
# La bourrache

Famille des *lamiacées* ou *labiacées*



## Dégustez

La bourrache est une belle plante annuelle de forme buissonnante de 40 à 80 cm, d'un gris bleuté, couronnée de fleurs bleu indigo. Ses fleurs sont comestibles et décorent agréablement vos plats. Ses feuilles peuvent se consommer jeunes en salade ou cuites comme des épinards. De plus, elle attire les abeilles et éloigne les limaces.



### Une anecdote

Elle est surnommée l'huître végétale à cause de son goût iodé.

### Un jeu de dégustation

Percevez ses arômes subtils.

Pour faciliter la perception des arômes, sentez une tranche de concombre, puis dégustez la fleur.

### Quelques idées de transformation

En décoration : agrémentez vos plats de quelques fleurs.

En tartine : beurrez du pain et parsemez de fleurs.

En salade : utilisez les jeunes feuilles ainsi que les fleurs.

Cuite : faites cuire les feuilles comme pour des épinards.

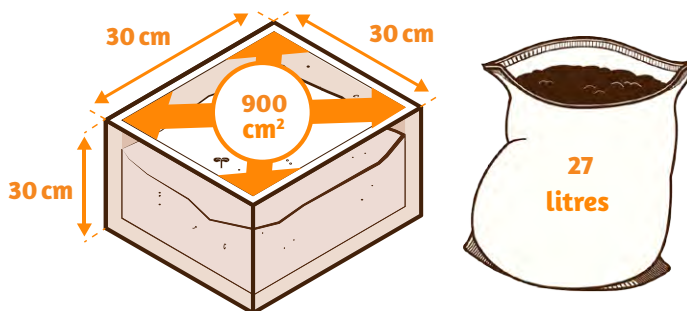
## Cultivez

### Récolte envisageable pour un plant

Une dizaine de fleurs.

Les feuilles se récoltent au fur et à mesure des besoins.

Pour cultiver un plant de bourrache, vous aurez besoin de :



### Arrosage

Arrosez abondamment par temps chaud.

### Conseils de jardinage

Semez en godet sous abri en février-mars, ou semez en pleine terre de mars à juin. Placez trois graines dans un petit trou de 3 cm de profondeur.

Lorsque les plants font 5 cm, éclaircissez pour ne garder que les plus beaux plants. Repiquez en respectant une distance de 30 cm entre chaque plant.

Lorsque la plante est bien développée, paillez pour maintenir l'humidité et tuteurez les gros pieds avec des branchettes ramifiées.

Les feuilles seront plus tendres et goûteuses si vous les récoltez avant l'apparition des fleurs.

### Plantes compagnes

La bourrache est bénéfique à toute culture car elle éloigne les limaces, les escargots et la piéride.

Ses propriétés antifongiques protègent les fraisiers de la pourriture grise. On peut également l'utiliser contre le vers des tomates.

### Parasites et maladies

Oïdium.

### Récolte de semences

Récoltez les graines. Elle se ressèmera sûrement seule également.

### D'autres variétés à explorer

ALBA : aux fleurs blanches, arômes de concombre mais aussi de radis.

### Calendrier :

jan	fev	mars	avril	mai	juin	juil	août	sep	oct	nov	dec

- semi à l'abri
- semi en place
- plantation
- récolte

### Exposition :

