

Borago officinalis L., 1753 (Bourrache)

Identifiants : 4860/boroff

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 25/04/2024

- 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 ;
- Tribu : Boragineae ;
- Genre : Borago ;

- Synonymes : x (=) basionym, *Borago advena* Gilib. 1782 (synonyme mais nom invalide selon TPL), *Borago aspera* Gilib. 1982 (synonyme mais nom invalide selon TPL), *Borago hortensis* L. 1754, *Borago officinalis* L. 1753 (synonyme selon DPC) ;
- Synonymes français : bourrache officinale, bouisse à berger, buglosse à larges feuilles, langue d'oie, langue de boeuf, bourrache bâtarde, bourrache commune, bourraiche, bourrage, bourse à berger, fausse bourrache ;
- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : beebread, beeplant, borage, starflower, talewort, cool-tankard, Borretsch (de), einjähriger Borretsch (de), Gurkenkraut (de), boragine (it), borandella (it), boragem (pt), borraja (es), gürkört (sv), geozaban (hi), Herba et flores borraginis (officinal), borratge (cat) ;
- Rusticité (résistance face au froid/gel) : zone 4-9 ;



- Note comestibilité : ***

- 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⁽⁺⁾/breuvages^(dp*) {frai(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+)(dp*)}}} : 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



(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.(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)}}}}.

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



Par Otto Wilhelm Thomé (Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885), Via Wikimedia Commons

- Petite histoire-géo :
 - Autres infos :
- dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable^{{{{0(+x)}}}}.

- Distribution :

Ils peuvent pousser en plein soleil ou à l'ombre légère. Ils réussissent mieux dans un sol assez riche, humide et bien drainé. Sous les tropiques, il peut être cultivé dans les régions de montagne. Dans les jardins botaniques de Hobart. Il convient aux zones de rusticité 5-10^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : They can grow in full sun or light shade. They do best in a fairly rich, moist, well drained soil. In the tropics it can be grown in mountain regions. In Hobart Botanical gardens. It suits hardiness zones 5-10^{{{{0(+x)}}}}.

- Localisation :

Afrique, Argentine, Asie, Australie, Brésil, Grande-Bretagne, Canada, Chili, Chine, Condo DR, Croatie, Chypre,

République tchèque, Afrique de l'Est, Europe, France, Allemagne, Grèce, Inde, Indonésie, Iran, Italie, Liban, Libye, Macédoine, Méditerranée, Maroc, Nouvelle-Zélande, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Pacifique, Philippines, Portugal, Asie du Sud-Est, Serbie, Slovaquie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Suisse, Syrie, Tasmanie, Tunisie, Turquie, Uruguay, États-Unis, Zimbabwe^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Argentina, Asia, Australia, Brazil, Britain, Canada, Chile, China, Condo DR, Croatia, Cyprus, Czech Republic, East Africa, Europe, France, Germany, Greece, India, Indonesia, Iran, Italy, Lebanon, Libya, Macedonia, Mediterranean, Morocco, New Zealand, North Africa, North America, Pacific, Philippines, Portugal, SE Asia, Serbia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Switzerland, Syria, Tasmania, Tunisia, Turkey, Uruguay, USA, Zimbabwe^{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Il existe 3 espèces de Borago^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : There are 3 Borago species^{{{0(+x)}}}.

• Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-9966> ;
- Jardin! L'Encyclopédie : https://nature.jardin.free.fr/aromate/mb_bourrache.html ;
- auJardin.info : <https://www.aujardin.info/plantes/borago-officinalis.php> ;
- Garrigue Gourmande (Association) : https://garrigue-gourmande.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=1014 ;
- Recettes.de : <https://recettes.de/bourrache> ;
- Supertoinette : <https://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/501/bourrache.html> ;
- Plantes-Comestibles : <https://www.plantes-comestibles.fr/plantes-comestibles.php?PAGE=fiche.php?ID=bourrache> ;
- Le Jardin de la Biodiversité (jardin-et-ecotourisme.fr) : https://www.jardin-et-ecotourisme.fr/plante.php?id_plante=30 ;
- Wikipedia :
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Bourrache_officinale_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bourrache_officinale_(en_français)) ;

◦ ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : <https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Borago+officinalis> ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2679695 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=7422> ;

dont livres et bases de données : ²⁷Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 54, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références : Ainslie, Conrad, Coupla, Eden, Fournier, McIntosh, Paris & Moyse, Steinbach, Stobart, Sturtevant, Uphof, Usher :: Bubenicek, Markle & al, Leung & Foster, Mansfeld's encyclopedia

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Abbet, C., et al, 2014, Ethnobotanical survey on wild alpine food plants in Lower and Central Valais (Switzerland). *Journal of Ethnopharmacology* 151 (2014) 624-634 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 77 ; Ben Ismail, H., 2013, *Edible Wild Vegetables Used in North West of Tunisia*. PARIPEX - Indian Journal of Research 2(9) :219-221 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 58 ; Bircher, A. G. & Bircher, W. H., 2000, *Encyclopedia of Fruit Trees and Edible Flowering Plants in Egypt and the Subtropics*. AUC Press. p 61 ; Biscotti, N. & Pieroni, A., 2015, *The hidden Mediterranean diet: wild vegetables traditionally gathered and consumed in the Gargano area, Apulia, SE Italy*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 84 (3): 327-338 ; Biscotti, N. et al, 2018, *The traditional food use of wild vegetables in Apulia (Italy) in the light of Italian ethnobotanical literature*. *Italian Botanist* 5:1-24 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 191 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 154 ; BOUQUET, ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 233 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 183 ; Brown, D., 2002, *The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses*. DK Books. p 145 ; Burnie, G & Fenton-Smith, J., 1999, *A Grower's Guide to Herbs*. Murdoch Books. p 17 ; Burnie, G. (Ed.), 2003, *Annuals and Bulbs*. The Gardener's Handbooks. Fog City Press. p 126 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 118 ; Cordero, S. E., Abello, L. A., & Galvez, F. L., 2017, *Plantas silvestres comestibles y medicinales de Chile y otras partes del mundo*. CORMA p 150 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 242 ; Curtis, W.M., 1993, *The Student's Flora of Tasmania*. Part 3 St David's Park Publishing, Tasmania, p 490 ; Della, A., et al, 2006, *An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus*. *J. Ethnobiol. Ethnomed.* 2:34 ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. *Resimli Târkkiye Florası - Flora of Turkey - Ethnobotany supplement* ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 134 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 51 ; Gonzalez, J. A., et al, 2011, *The consumption of wild and semi-domesticated edible plants in the Arribes del Duero (Salamanca-Zamora, Spain): an analysis of*

traditional knowledge. *Genetic. Resour Crop Evolution* 58:991-1006 ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 134 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 109 ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective*. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p 314 ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Cousens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, *Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia*. Plant Protection Society of Western Australia. p 112 ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 66 ; Hadjichambis, A. C., et al, 2007, *Wild and semi-domesticated food plant consumption in seven circum-Mediterranean areas*. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2007, 1-32. ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 60 ; Karhagomba, I. B., et al, 2013, *The cultivation of wild food and medicinal plants for improving community livelihood: The case of the Buhozi site, DR Congo*. *Nutrition Research and Practice (Nutr Res Pract)* 2013;7(6):510-518 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 432, 1736 ; Kybal, J., 1980, *Herbs and Spices, A Hamlyn Colour Guide*, Hamlyn Sydney p 56 ; Lamp, C & Collet F., 1989, *Field Guide to Weeds in Australia*. Inkata Press. p 37 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 34 ; Luczaj et al, 2013, *Wild vegetable mixes sold in the markets of Dalmatia (southern Croatia)*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 8:2 ; Malezas Comestibles del Cono Sur, INTA, 2009, Buenos Aires ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 179 ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 34 ; Morley, B. & Everard, B., 1970, *Wild Flowers of the World*. Ebury press. Plate 37 ; Motti, R. et al, 2009, *Traditional Plant Use in the Phlegraean Fields Regional Park (Campania, Southern Italy)*. *Human Ecology* 37:775-782 ; Nassif, F., & Tanji, A., 2013, *Gathered food plants in Morocco: The long forgotten species in Ethnobotanical Research*. *Life Science Leaflets* 3:17-54 ; Nebel, S., Pieroni, A. & Heinrich, M., 2006, *Ta cho`rta: Wild edible greens used in the Graecanic area in Calabria, Southern Italy*. *Appetite* 47 (2006) 333â€“342 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 181 ; Pieroni, A., 1999, *Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy*. *Economic Botany* 53(3) pp 327-341 ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; PROSEA handbook Volume 13 Spices. p 248 ; Rigat, M et al, 2009, *Ethnobotany of Food Plants in the High River Ter Valley (Pyrenees, catalonia, Iberian Peninsula): Non-Crop Food Vascular Plants and Crop Food Plants with medicinal Properties*. *Ecology of Food and Nutrition*, 48:303-327 ; Sansanelli, S., et al, 2014, *Wild food plants traditionall consumed in the area of Bologna (Emilia Romagna region, Italy)*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 10:69 ; Seidemann J., 2005, *World Spice Plants. Economic Usage, Botany, Taxonomy*. Springer. p 68 ; Simkova, K. et al, 2014, *Ethnobotanical review of wild edible plants used in the Czech Republic*. *Journal of Applied Botany and Food Quality* 88, 49-67 ; Sinclair, V., 1992, *The Floral Charm of Cyprus*. Interworld Publications. p 43 ; Skinner, G. & Brown, C., 1981, *Simply Living. A gatherer's guide to New Zealand's fields, forests and shores*. Reed. p 43 ; Sp. pl. 1:137. 1753 ; Tardio, J., et al, 2006, *Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain*. *Botanical J. Linnean Soc.* 152, 27-71 ; *Tasmanian Herbarium Vascular Plants list* p 16 ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 93 ; www.ediblewildfood.com