



La Bourrache

Je suis réputée pour élever l'esprit, chasser la mélancolie et donner du courage.

Mes petites feuilles ou mes fleurs se donnent à vous.

Mes feuilles agrémentent les salades ou les soupes. Il est même possible d'en faire des beignets.

Quant à mes fleurs, elles peuvent aromatiser vins, vinaigres et ajouter une touche de couleur et de saveur aux salades.

Je me marie également très bien avec le mélange de fromage blanc et de concombres.

Deux recettes

- **LA TARTE SALEE A LA BOURRACHE**

Blanchissez 5 minutes dans de l'eau bouillante salée 8 grosses poignées de feuilles de bourrache.

Faites ensuite une béchamel avec un demi-litre de lait, quatre cuillères à soupe de farine, un morceau de beurre, du sel, du poivre, de la noix de muscade et du parmesan.

Mixez les feuilles, la béchamel et quatre œufs.

Garnissez alors un moule à tartes de pâtes feuilletées et versez-y la préparation.

Cuisez la tarte 50 minutes à 180°, et c'est prêt !

La tarte salée à la bourrache se déguste tiède ou froide.

- **LA SOUPE A LA BOURRACHE**

Faites revenir un oignon finement émincé dans deux cuillères à soupe de beurre.

Ajoutez 500 grammes de pommes de terre, 125 g de jeunes feuilles de bourrache ciselées et 75 cl de bouillon.

Couvrez et laissez mijoter le tout. Mixez ensuite avec 25 cl de crème fraîche. Assaisonnez et décorez de fleurs de bourrache ciselées.

A servir chaud, et même froid.

A table !

Bon appétit !

