

# Bourrache



Nom scientifique : *Borago Officinalis*

Famille : Boraginacées

Couleur de la fleur : Bleuté – blanches

Ne pas confondre avec : La mauve

Période de plantation : Mars à Avril

Période de floraison : Mai à Septembre

Besoins d'ensoleillement : mi-ombre, peu d'ensoleillement

Entretien : Peu de soins, arrosage quand il n'a pas plu depuis longtemps, sol calcaire

Qualités gustatives : De la mâche et de la couleur dans une salade

Recette : Salade de riz aux fleurs de bourrache Pour : 4 personnes Difficulté : Facile, 40min

Ingrédients :

- 80g de riz blanc
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 courgette
- 8 petits radis
- 8 fleurs de bourrache
- 2 cuillères à soupe de pois crus
- 1 échalote
- Vinaigre rouge
- Huile de noisette
- Sel / poivre

Préparation :

- 1- Faire cuire le riz, puis laisser-le reposer à température ambiante jusqu'à ce qu'il soit froid
- 2- Couper en petits dés le poivron et la demi courgette. Couper en fine rondelles les radis
- 3- Faire blanchir le petits pois frais (plonger-les quelques secondes dans de l'eau bouillante)
- 5- Dans un saladier, mélanger le riz froid avec les légumes
- 6- Préparer la vinaigrette en éminçant l'échalote avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre
- 7- Réserver au frais, et décorer de fleurs de bourrache

Bon app'