

SOMMAIRE

Préface	8
Ethnobotanique d'un astre végétal	11
De l'origine de la plante, de son étymologie	12
Noms d'une Bourrache !	19
De la Bourrache à l'Étoile, synonymie	22
Un cas d'école ethnobotanique	30
Faux-amis	34
Expressions et croyances populaires	35
Poésies	38
Traité de botanique, écologie & comportement	41
De la famille des Borraginacées	42
Du genre <i>Borago</i>	44
Des espèces de France et d'ailleurs	47
Au jardin sauvage	58
Une étoile aux champs	61
Sur les traces des conquistadores	62
Culture en plein champ	67
Exigence	67
Semis	68
Rendements	69
Au jardin	72
Espèces et variétés	73
Maladie et prédateurs	73
Témoignages	74
Une bonne étoile pour soulager nos maux...	77
Médecine d'hier	78
Médecine d'aujourd'hui	84

Composition et principes actifs	85
Comment ça marche ?	86
Dans le détail	88
Guide pratique d'utilisation	93
Des préparations	95
Pour soulager nez, gorge, oreilles	97
Pour les affections de la peau	99
Douleurs rhumatismales et articulaires	100
Constipation	101
Pour soulager une brûlure	103
Usages vétérinaires	103
Vierge, 1^{re} pression, l'huile de Bourrache...	105
Qu'attendre de l'huile de Bourrache	106
La molécule de jouvence	107
Caractéristique de l'huile de Bourrache	110
Profiter des bienfaits de l'huile de Bourrache	111
En pratique : crème vitaminée	115
À la Bourrache une table 4-étoiles !	117
Un goût iodé qui rappelle l'huître	118
Méditerranéenne jusqu'au bout des pétales...	119
Toute-bonne, de la feuille à la fleur...	121
Conseils de récolte	122
Cahier pratique	124
Vinaigres et condiments	124
Soupes et entrées	125
Plats de résistance	132
Desserts et sucreries	140
Boissons	142
La légende de Nova	145
Carnet d'adresses	152