

■ LA BRETAGNE	8
Le pays du beurre salé • La crêperie • Les plateaux de fruits de mer • L'histoire du Kouign Amman	
LES ARTS DE LA TABLE	18
■ LA NORMANDIE	20
Les tripes à la mode de Caen • Les spécialités du Mont • À Isigny • Une histoire de formes • Les spécialités au lait sucrées • Le cidre • Le trou normand	
AU RESTAURANT	30
■ LE NORD	32
Les moules frites • Les endives des Hauts-de-France • Les bonbons du Nord • La terre des brasseries	
LES DOUCES TRADITIONS	40
■ LE GRAND EST	42
La tarte flambée • La quiche lorraine • La choucroute • Les mirabelles de Lorraine • Le kouglof alsacien • Les madeleines de Commercy	
LE CHAMPAGNE	52
■ LA RÉGION PARISIENNE	54
La gratinée des Halles • Miel et vin de Paris • Le croque-monsieur • Les desserts parisiens	
À LA BOULANGERIE	62
■ LE VAL DE LOIRE	64
Les rillettes de Tours • Spécialités du Centre-Val-de-Loire • Les sœurs Tatin	
À LA PÂTISSERIE	70
■ EN VENDÉE	72
Les mogettes de Vendée • Sur l'île de Noirmoutier • La Brioche ven- déenne	
■ LA RÉGION DE BORDEAUX	78
Les huîtres d'Arcachon • Dans l'assiette landaise • Au restaurant • Le Bordeaux • Les cèpes de Bordeaux • Les can(n)elés • Desserts des Landes	

LE VIN EN FRANCE	88
■ LE PAYS BASQUE	90
Le jambon de Bayonne • Le piment d'Espelette • Le poulet basquaise • La piperade • La cérise d'Itxassou • Les boissons basques • Le chocolat basque	
LE CHOCOLAT	100
■ EN OCCITANIE	102
Le poisson et les crustacés • À l'Escabèche • Au marché • Entre terre et mer • À base de fromage • Le cassoulet • La crème catalane	
■ DU MASSIF CENTRAL AUX ALPES	114
La lentille du Puy • Le gratin dauphinois • Les fromages d'Auvergne • La noix de Grenoble	
LA FRANCE ET SES FROMAGES	124
■ LA BOURGOGNE	126
La moutarde de Dijon • Cassis et Kir • Les vins de Bourgogne • Les Charolaises • Les volailles de Bourgogne • Les escargots de Bourgogne	
L'HEURE DE L'APÉRITIF	136
■ DANS LA VALLÉE DU RHÔNE	138
La clairette de Die • Les côtes du Rhône • La châtaigne • Les fruits de la Vallée du Rhône • La tarte aux abricots • Confiseries et desserts • Les bugnes	
LES CONFISERIES	150
■ LA PROVENCE	152
L'huile d'olives • La tapenade • Le pastis • La ratatouille • La soupe au pistou • Les herbes de Provence • La lavande • Les citrons de Menton	
LE REPAS DE NOËL	166
■ EN CORSE	168
Les charcuteries fines • Pietra et Colombia • Le brocciu • Les pâtisseries corses	
LE GUIDE MICHELIN	176
KULINARISCHER WORTSCHATZ	178
LÖSUNGEN	188