

■ <b>LA BRETAGNE</b>	8
Le pays du beurre salé • La crêperie • Les plateaux de fruits de mer • L'histoire du Kouign Amman	
<b>LES ARTS DE LA TABLE</b>	18
■ <b>LA NORMANDIE</b>	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	
<b>AU RESTAURANT</b>	30
■ <b>LE NORD</b>	32
Les moules frites • Les endives des Hauts-de-France • Les bonbons du Nord • La terre des brasseries	
<b>LES DOUCES TRADITIONS</b>	40
■ <b>LE GRAND EST</b>	42
La tarte flambée • La quiche lorraine • La choucroute • Les mirabelles de Lorraine • Le kouglof alsacien • Les madeleines de Commercy	
<b>LE CHAMPAGNE</b>	52
■ <b>LA RÉGION PARISIENNE</b>	54
La gratinée des Halles • Miel et vin de Paris • Le croque-monsieur • Les desserts parisiens	
<b>À LA BOULANGERIE</b>	62
■ <b>LE VAL DE LOIRE</b>	64
Les rillettes de Tours • Spécialités du Centre-Val-de-Loire • Les sœurs Tatin	
<b>À LA PÂTISSERIE</b>	70
■ <b>EN VENDÉE</b>	72
Les mogettes de Vendée • Sur l'île de Noirmoutier • La Brioche vendéenne	
■ <b>LA RÉGION DE BORDEAUX</b>	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 cerise 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