Avant-propos 11

LES INSTRUMENTS DE CUISINE 15

La marmite 16
Pot et pots 19
Casseroles, gamelles, etc. 29
Pêle-mêle 33
Le four 36

L' ART DE LA TABLE 39

À table 40
L'assiette 45
Les petits plats et les grands 49
Bol, verre et tasse 54
Bouteilles et carafes 59
Le couvert 66
La cuiller, de dos comme de face 68
La fourchette 72
Le couteau 75

DU CRU AU CUIT 79

La cuisson 80
Écumer, bouillir 86

La bouillie 91
La soupe 94
Les jus 99
La purée 102
La pâte 104
Pot-pourri 108

LES ALIMENTS DE BASE 119

L'eau 120
Le pain 127
Croûtes, miettes, mie, etc. 140
Les pâtes alimentaires 146
Le lait 150
Graisses et beurre 153
L'huile 163
Le sucre 167
Le sel 172
Le poivre 175
La moutarde 178

CHAIR ET POISSON 181

Le gibier 182
La volaille 189
L'œuf 196
La boucherie 201
La charcuterie 215
Poissons 223

FRUITS ET LÉGUMES 233

Les légumes secs 234
Feuilles et salades 240
Patates et châtaignes 252
Quelques racines 257
Quelques champignons 262
Bulbes et oignons 264
Le fruit 267
Croquer la pomme 269
Être poire 275
La prune et le pruneau 279
La pêche 281
La cerise 283
La figue et le raisin 285
Des dattes 288
La banane 289
Orange et citron 290
La fraise 291
Noix et noisettes 292

Fromage ou dessert ? 293

Le fromage 294
Les gâteaux 296
Quelques gâteries 302

La cuisine du corps 305

L'appétit, le goût 306
La goule 308
Manger 313

L'ANATOMIE PAR LA CUISINE 323
La caboche 324
Le tronc commun 329
Sex symbols 331
Le p'tit Jésus 336

BIBLIOGRAPHIE 341

INDEX 347