

Table

<i>AVANT-GOÛT</i>	9
LEÇON 1. Se regarder	13
LEÇON 2. Localiser ses plaisirs.....	14
LEÇON 3. Vider ses placards	15
LEÇON 4. Ranger ses désordres	20
<i>INTERLUDE : Poires avant la nuit</i>	24
LEÇON 5. Petit déjeuner, préliminaires	26
LEÇON 6. Petit déjeuner, encore un instant..... ..	28
LEÇON 7. Petit déjeuner, ce n'est pas fini... ..	31
<i>INTERLUDE : Riz au sésame noir renaissance</i>	36
LEÇON 8. Après, il faut tenir	39
LEÇON 9. Comment utiliser sa balance ?	41
<i>INTERLUDE : Turbot rôti en entier au citron et basilic</i>	42

LEÇON 10. Faut-il suivre un régime ?	45
LEÇON 11. Petits trucs à l'usage des lanceurs de poids et des libellules	47
<i>INTERLUDE : Rôti de porc dans son lait</i>	53
LEÇON 12. Alors, pourquoi mange-t-on ?	56
LEÇON 13. Pain, l'insondable et inutile débat.....	58
LEÇON 14. Asseyez-vous.....	64
<i>INTERLUDE : « Cours d'assise » à l'Est Parisien</i>	67
LEÇON 15. Comment ouvrir son appétit ?	70
<i>INTERLUDE : Soupe printanière de fèves.....</i>	76
LEÇON 16. À la maison, ouvrir l'appétit de ses amis	79
LEÇON 17. Alors, cet apéritif ?!.....	84
LEÇON 18. L'art de passer à table.....	87
LEÇON 19. L'art de sortir de table.....	89
<i>INTERLUDE : Chutney de pommes à la vanille.....</i>	95
LEÇON 20. Ivresse de la diète.....	97
LEÇON 21. L'orgie, le corps offert, la tête perdue	101
LEÇON 22. Orgie mineure : le réveillon, les règles du succès.....	104
LEÇON 23. Réveillon, la suite.....	106
LEÇON 24. Éloge de la tradition.....	110
LEÇON 25. Osez, Joséphine.....	112
<i>INTERLUDE : Culs et chemises au Pink Platinum</i>	116

LEÇON 26. Encore un peu de vin ?.....	120
LEÇON 27. À propos, savez-vous « déguster » ?	124
LEÇON 28. Soyez <i>happy</i> mais <i>few</i>	130
LEÇON 29. L'art de déguster un vin (suite).....	135
LEÇON 30. Que faire de son nez ?	140
LEÇON 31. Et les fromages ?	146

<i>INTERLUDE : Finger food, l'art de manger du bout des doigts</i>	153
--	-----

LEÇON 32. Stratégies pour un flacon.....	157
LEÇON 33. Fini les restaurants adjudants	163

<i>INTERLUDE : Élysées du Vernet, pas facile d'être roi</i>	165
---	-----

LEÇON 34. Être amoureux.....	169
------------------------------	-----

<i>INTERLUDE : Le Coupe-Chou, usine à soupirs.....</i>	171
--	-----

<i>INTERLUDE : Room service, l'art d'allonger son sentiment</i>	174
---	-----

LEÇON 35. Autosatisfaction	179
LEÇON 36. Maigrir sans s'aigrir	183
LEÇON 37. Ouvrez vos œillères	185
LEÇON 38. Cuisiner pour ses amis	190

<i>INTERLUDE : Onctueux de lentilles aux carottes.....</i>	193
<i>Crème caramel</i>	195

LEÇON 39. Ramenez votre fraise	198
LEÇON 40. En levant le pied, vous le prendrez	202
LEÇON 41. Comment choisir un restaurant ?	206

<i>INTERLUDE : Lasserre, la magie tordante</i>	
<i>du prestige</i>	209
LEÇON 42. La nourriture, ce n'est pas l'ennemi	212
LEÇON 43. Du bon usage des sachets.....	214
LEÇON 44. Trouvez l'énergie.....	219
LEÇON 45. Accueillez la douceur	221
LEÇON 46. Malbouffe, la blessure principe de réalité	222
LEÇON 47. Le sel ramène son grain	224
LEÇON 48. Grain, pendant qu'on y est.....	229
LEÇON 49. Défense de la <i>baby food</i>	234
LEÇON 50. <i>Happy end</i>	238
<i>Index</i>	241