

Table des matières

Qui a inventé la cuisine ?	5
Êtes-vous cuisine ou salle à manger ?.....	9
Mais qui fait pourrir mes victuailles ?.....	11
Comment faire ses courses sans réchauffer le climat ?.....	16
Bio ou pas bio ?	20
Comment récupérer un héritage un soir de réveillon ?	27
Peut-on vivre sans microbes ?	34
D'où vient le vomi ?.....	40
Comment le froid sauvera mon repas ?.....	45
Comment la conserve conserve ?	52
Fumer du saumon nuit-il gravement à la santé ?	57
Les carottes sont-elles cuites ?	60
D'où vient l'aubergine (et les autres plantes bonnes à manger) ?	65
Le cochon est-il un sanglier domestique ?.....	70
La courgette est-elle un fruit ou un légume ?.....	75
Pourquoi le roquefort n'a pas le goût du gorgonzola ?.....	80



Les molécules d'un poulet-frites sont-elles compatibles avec les miennes ?	85
Faut-il vraiment remercier pour notre pain quotidien ?.....	95
Faut-il vraiment sucrer les fraises ?.....	103
Faut-il être protéinophile ou protéinophobe ?.....	108
Le gras rend-il gros ?.....	112
Les vitamines sont-elles vitales ?	118
Comment éviter de sucer des cailloux ?	124
Les calories sont-elles meilleures que les kilojoules ?.....	127
Vais-je mourir si je n'ai pas mes cinq fruits ou légumes par jour ?	134
Mac Do ou Cro-Magnon ?	142
Comment distinguer un mets les yeux fermés ?.....	147
D'où vient le sel ?	153
À quoi sert de mâcher ?	157
Comment transformer un persillé de foie gras aux écrevisses en une bouillie molle et gluante ?.....	164
Le fond de l'assiette est-il propre ?.....	171
Où sont passés mes déchets ?	180
Quel est le (vrai) coût de mon bifteck ?.....	186
Un p'tit café et l'addition	195
Annexe : la table des nutriments	203
Bibliographie.....	223