



savourer sans risque

Santé rime avec sécurité. Pour savourer en toute sécurité, il suffit de respecter quelques règles d'hygiène simples lors de la conservation et de la préparation des aliments. Les aliments crus comme la viande, la volaille, les œufs, le poisson, les fruits de mer et les légumes peuvent contenir naturellement des germes. S'ils ne sont pas conservés ni préparés dans les règles de l'art, ils peuvent provoquer des nausées voire des maladies. En respectant quatre règles de base simples, on pourra savourer son repas sans aucun risque. Bon appétit !



Bien laver

Les germes se propagent par l'intermédiaire des mains, des planches à découper, des ustensiles de cuisine et des chiffons de nettoyage.

Que faire ?

- Se laver soigneusement les mains avec du savon avant et après la préparation du plat, en particulier après avoir manipulé de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer crus.
- Nettoyer soigneusement le plan de travail et les ustensiles de cuisine après chaque étape avec de l'eau chaude et du savon.



Bien faire chauffer

Les germes présents dans les aliments survivent à une faible chaleur, en particulier dans la volaille et la viande hachée

Que faire ?

- Bien faire chauffer la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer à une température d'au moins 70°C.
- Réchauffer les aliments déjà cuits à une température d'au moins 70°C.

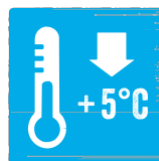


Bien separer

Les germes présents dans les aliments crus peuvent se propager à d'autres aliments lors de la préparation.

Que faire ?

- Éviter que la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les légumes crus n'entrent en contact direct avec les autres aliments.
- Utiliser des planches à découper et des ustensiles de cuisine différents pour préparer les aliments qui seront cuits et ceux qui sont destinés à être consommés crus.
- Toujours séparer les préparations cuites des aliments crus :
 - Pour la fondue chinoise, déposer la viande crue sur une assiette à part.
 - Lors des grillades, ne pas déposer la viande cuite là où était déposée la viande crue ou marinée. La servir de préférence directement dans les assiettes.
 - Ne jamais utiliser les restes de marinades de viande dans un plat cru comme une sauce à salade.



Bien réfrigérer

À température ambiante, les germes peuvent se multiplier dans les aliments.

Que faire ?

- Toujours conserver la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer au réfrigérateur, à une température inférieure à 5°C.
- Toujours conserver les aliments cuits et périssables au réfrigérateur, à une température inférieure à 5°C.
- Ne pas recongeler des aliments décongelés.
- Ranger les aliments frais ou congelés au réfrigérateur ou au congélateur directement après l'achat.
- Respecter les indications de conservation et la date de péremption figurant sur l'emballage des aliments.