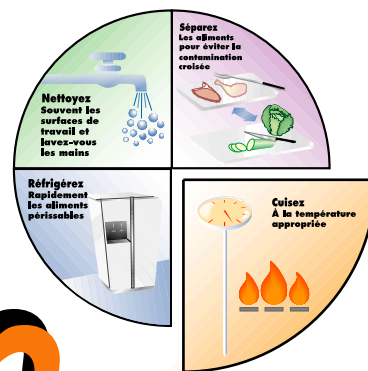


En vedette chez
À bas les BACTéries!^{MD} :

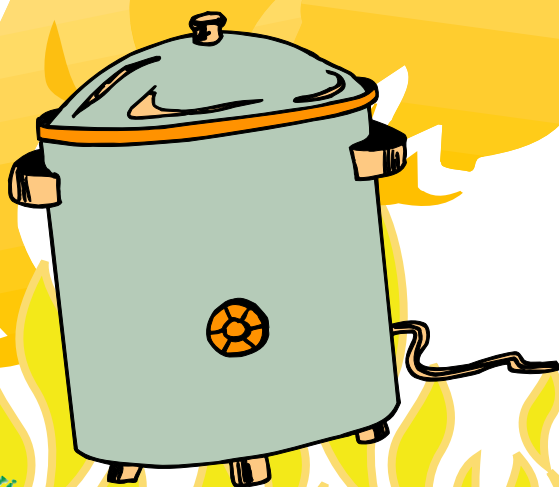
La cuisson



Cuisez vos aliments à la bonne température. La durée de cuisson n'est pas la même pour les viandes, la volaille et le poisson. Suite à la cuisson, évitez de laisser les aliments dans la « zone dangereuse » (entre 4°C et 60°C ou 40°F et 140°F) en les apprêtant rapidement et en les servant immédiatement.

Gardez le tout chaud, chaud, chaud!

Lorsque vous servez des aliments chauds dans un buffet, gardez-les à la bonne température (60°C ou 140°F) au moyen de réchauds, de mijoteuses et de chauffe-plats.



Un chaud conseil :

Lorsque vous prenez votre repas dans un restaurant, retournez tout aliment qui n'est pas cuit à point et demandez qu'on le fasse cuire plus longtemps.





Cuire à point :

Les aliments sont bien cuits lorsque vous les faites chauffer pendant un certain temps à une température assez élevée pour détruire les bactéries dangereuses qui peuvent causer des toxi-infections alimentaires.

Gardez les soupes, les trempettes chaudes et les chilis extrêmement chauds avant de les servir. Si vous devez vous rendre à une fête ou au travail, conservez les aliments chauds à la bonne température en les plaçant dans un contenant thermique isolé.

Conseils brûlants sur la cuisson :

Lorsque vous cuisez dans un four à micro-ondes, assurez-vous que les aliments sont bien cuits. Pour de meilleurs résultats, recouvrez les aliments, brassez-les et tournez le plat pour que le tout cuise de façon égale. De plus, respectez les temps de repos suggérés.

Servez-vous d'un thermomètre propre pour mesurer la température interne des aliments cuits afin de vous assurer que la viande, la volaille, les mets aux oeufs, les plats en cocotte et les autres aliments sont bien cuits. Insérez le thermomètre à différents endroits pour vous assurer que l'aliment est bien cuit partout. Lavez votre thermomètre dans l'eau chaude savonneuse avant de le réutiliser. Désinfectez-le pour des résultats plus sécuritaires.



Cuisez les aliments à la bonne température :

Communiquez avec vos autorités sanitaires locales pour en savoir plus sur les bonnes températures internes ou consultez :

Le Centre d'information sur le boeuf à l'adresse www.beefinfo.org

Le Conseil canadien du porc à l'adresse www.canpork.ca

Les Producteurs de poulet du Canada à l'adresse www.poulet.ca

PARTENARIAT CANADIEN PUR
LA SALUBRIÉTÉ DES ALIMENTS



CANADIAN PARTNERSHIP FOR
CONSUMER FOOD SAFETY EDUCATION

(613) 798-3042

www.abaslesbac.org

