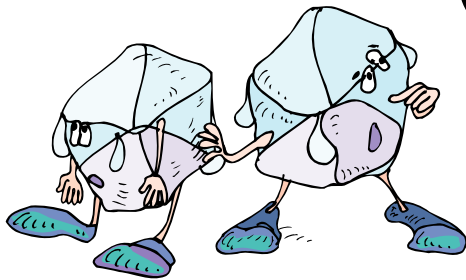
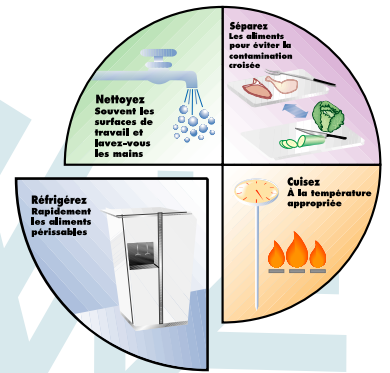


En vedette chez À bas les BACTéries!<sup>MD</sup> :

# La réfrigération



## 1. Le grand froid

Réfrigérez ou congelez les denrées périssables, les aliments préparés et les restes de table dans les deux heures qui suivent leur préparation. Faites mariner vos aliments dans le réfrigérateur.

## 2. La loi de la décongélation

Ne décongelez jamais vos aliments à la température de la pièce. Faites-les plutôt dégeler dans le réfrigérateur, sous l'eau froide ou dans le four à micro-ondes si vous les faites cuire immédiatement.

## 3. Séparez et gagnez la bataille

Divisez les restes de table en petites portions et placez-les dans de petits contenants peu profonds pour accélérer le refroidissement dans le réfrigérateur.

## 4. Éviter la surcharge

Ne surchargez pas votre réfrigérateur. L'air froid doit circuler au-dessus et en-dessous des aliments pour que ces derniers restent salubres.



**Conseil tout frais :**  
Les aliments froids doivent être conservés à une température de 4°C (40°F).



## Servir et conserver :

Lorsque vous servez des aliments froids à l'occasion d'un buffet, d'un pique-nique ou d'un barbecue, mettez en pratique les conseils suivants :

- Les aliments froids doivent être conservés à une température de 4°C (40°F) ou moins.
- Conservez au frais tous les aliments périssables jusqu'au moment de les servir.
- Pour que les aliments froids le restent, placez les plats de service sur de la glace.
- Réfrigérez les crèmes pâtisseries, les tartes à la crème et les gâteaux avec crème fouettée ou glaçage au fromage à la crème. Ne servez pas ces aliments si vous ne pouvez les réfrigérer.

## Sur la route :

Si vous voyagez avec des aliments, soyez conscient que le temps, la température et des contenants froids sont des éléments essentiels à la salubrité. Voici quelques conseils pour garder les denrées bien au frais :

- Conservez les aliments congelés dans le réfrigérateur ou le congélateur jusqu'à ce vous soyez prêt à partir.
- Utilisez toujours de la glace ou des cryosacs et remplissez votre glacière d'aliments. Une glacière pleine conservera sa température froide plus longtemps qu'une glacière partiellement remplie.
- En voyage, gardez la glacière dans la voiture, à l'air climatisé, plutôt que dans le coffre arrière où il fait chaud.
- Si vous avez demandé au personnel d'un restaurant de vous remettre les restes de table dans un sac, vous devez réfrigérer ces aliments dans les deux heures suivant leur préparation.
- Lorsque vous faites vos courses, faites votre marché en dernier.



## Jeu questionnaire sur le réfrigérateur :

Mettez vos connaissances sur la réfrigération appropriée à l'épreuve.

1. Les restes de table devraient-ils être mis immédiatement au réfrigérateur? Oui ou Non.
2. La réfrigération prévient la croissance bactérienne. Vrai ou Faux.
3. À quelle température devrait-on garder les aliments réfrigérés afin de ralentir la croissance bactérienne?

**Réponses :**  
1. Oui, mais divisez les grosses quantités en plusieurs petits contenants peu profonds (8 cm / 3 pouces ou moins) et laissez les restes refroidir un peu avant de les mettre au réfrigérateur.  
2. Faux. La réfrigération ralentit, mais n'empêche pas la croissance de bactéries dangereuses.  
3. Ajuster la température assez froide afin de maintenir une température interne des aliments à 4°C (40°F) ou moins. Ceci aidera à nuire à la croissance de bactéries causant les toxo-infections alimentaires. Assurez-vous que votre réfrigérateur fonctionne adéquatement.

PARTENARIAT CANADIEN PUR  
LA SALUBRIÉTÉ DES ALIMENTS



CANADIAN PARTNERSHIP FOR  
CONSUMER FOOD SAFETY EDUCATION

(613) 798-3042

[www.abaslesbac.org](http://www.abaslesbac.org)