

L'abc de la salubrité des aliments

Imprimez cette fiche de conseils fondamentaux sur la salubrité des aliments, et affichez-la sur votre réfrigérateur ou sur une armoire afin de toujours l'avoir sous la main. Assurez-vous que chaque membre de votre famille en fasse la lecture - même la gardienne - avant de manipuler les aliments.

1. Lavez, lavez, lavez !

Lavez-vous toujours les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes, et ce, avant et après la manipulation des aliments. Lorsque vous êtes en déplacement, munissez-vous de petits sachets de serviettes humides pour les mains ou de savon sans eau.

2. La règle des 2 heures

Mettez les aliments périssables, les aliments préparés et les restes au réfrigérateur ou au congélateur dans les 2 heures qui suivent. Ne les laissez pas à la température de la pièce.

3. La loi de la décongélation

Faites toujours décongeler vos aliments dans le réfrigérateur. Ne les décongelez jamais sur le comptoir à la température de la pièce.

4. Le mercure est en hausse Faites cuire les aliments jusqu'à la température interne appropriée. Utilisez un thermomètre pour la vérifier. Voici quelques températures utiles à connaître :

ALIMENT	TEMPÉRATURE INTERNE
Boeuf (haché)	160 °F
Poulet ou dinde (hachés)	165 °F
Boeuf, veau, agneau (rôtis, côtelettes, biftecks)	150 à 165 °F
Porc	160 °F
Poulet ou dinde (morceaux entiers)	180 °F

5. Propreté des ustensiles de découpage

Lavez les planches à découper et les couteaux avec de l'eau chaude et du savon après avoir préparé de la nourriture, surtout après avoir coupé de la viande, de la volaille ou des fruits de mer crus. Désinfectez les planches à découper et les comptoirs avec une solution javellisée diluée. Pour ce faire, ajoutez 2/3 de tasse d'eau de Javel à un gallon d'eau. Pour une utilisation facile, versez le tout dans un flacon pulvérisateur.

6. Aliments crus

Ne déposez jamais des aliments dans une assiette ou sur une planche à découper qui a, au préalable, été en contact avec de la viande, de la volaille ou des fruits de mer crus, sauf si l'assiette ou la planche à découper a bien été nettoyée.

7. Vos yeux vous disent tout

Si vous n'utilisez pas de thermomètre, vous pouvez déterminer visuellement si vos aliments sont bien cuits :

- De la vapeur émane de l'aliment
- Un jus clair (et non pas rose) s'écoule de la viande et de la volaille
- L'intérieur du porc, du veau et de la volaille est blanc - et non pas rose ou rouge
- Les fruits de mer sont opaques et le poisson s'effeuille facilement à la fourchette