

## Thermomètres culinaires

Cessez de deviner lorsque vous cuisinez - Cuisinez vos mets à la perfection, afin qu'ils soient savoureux et juteux, et non pas trop cuits et secs.

Les plus récentes recherches nous indiquent que la couleur ou l'apparence de la viande ou de ses jus ne sont pas des indicateurs sécuritaires du degré de cuisson. Un burger de boeuf peut ne pas avoir atteint une température sécuritaire même s'il est bruni au centre ou la couleur du centre peut rester rose même après une cuisson adéquate.

- Procurez-vous un thermomètre ou une fourchette indicatrice à lecture digitale qui indique la température exacte (comme le fait la fenêtre d'une calculatrice). Ce genre de thermomètre est le meilleur achat que vous puissiez faire puisqu'il peut être utilisé pour tous les genres d'aliments - burgers, morceaux de poulet, rôtis, plats en casserole, volailles entières.
- Les fourchettes indicatrices qui indiquent un degré de cuisson (pas une température) ont une utilisation limitée - elles ne peuvent être utilisées que dans certains aliments. Les thermomètres à cadran à lecture instantanée coûtent moins chers que les modèles à lecture digitale mais ils ne sont pas recommandés pour obtenir la température d'aliments minces comme les burgers, les poitrines de poulet ou les côtelettes.
- Recherchez les thermomètres à lecture digitale dans les boutiques spécialisées en articles de cuisine ou auprès des fournisseurs d'équipement pour les restaurants. Les prix varient entre 15 \$ et 35 \$ - considérez cet achat comme un investissement dans votre sécurité alimentaire et la qualité de vos aliments. Un thermomètre pour aliments saura vous faciliter la tâche, améliorer la qualité de vos repas de viandes/volailles et protéger la santé de votre famille.

### L'emploi d'un thermomètre est simple. Voici comment :

- Vers la fin de la cuisson, retirez la viande ou la volaille du feu et insérez 4 cm (1 ½ po) de la tige dans la viande. Pour les aliments minces, burgers, poitrines de poulet désossées ou côtelettes, insérez la tige latéralement jusqu'au centre ou jusqu'à la partie la plus épaisse, pour les saucisses, sur la longueur. Pour les rôtis, les pains de viande, les mets en casserole, insérez la tige dans la partie la plus épaisse, en évitant les os et les cartilages.
- Lorsque le thermomètre est inséré, laissez la température se stabiliser (environ 30 secondes) avant de vérifier la température. Comparez la lecture à celles du tableau des « Règles de température pour une cuisson sécuritaire. »
- Lorsque vous faites cuire plusieurs burgers ou morceaux de viande ou de volaille, vous devez prendre la température de CHAQUE morceau, puisque la grosseur d'un morceau varie de l'un à l'autre et que la température de la surface de cuisson n'est pas égale. **Assurez-vous de laver les pinces, l'assiette et la tige du thermomètre à chaque fois, après avoir vérifié les viandes et volailles partiellement cuites, avant de les ré-utiliser.**

### Règles de température pour une cuisson sécuritaire

(Normes industrielles canadiennes)

Boeuf/porc haché	160° F (71° C)
Poulet/dindon haché	175° F (80° C)
Rôtis et biftecks d'agneau, de veau et de boeuf	140° F (60° C) Saignant 160° F (71° C) À point 170° F (77° C) Bien cuit
Côtelettes de porc/rôtis/jambon fumé	160° F (71° C)
Jambon cuit, prêt à manger	Froid ou 140° F (60° C)
Dinde entière (farci) ou poulet (farci ou non farci)	180° F (82° C)
Dinde entière (non farci)	170° F (77° C)
Farce	165° F (74° C)
Morceaux de poulet/dinde	170° F (77° C)
Rosbifs ou biftecks roulés (genre londonien)	160° F (71° C)