

CHEFS!

THÈME 2 : Assurer la salubrité des aliments



CHEFS!

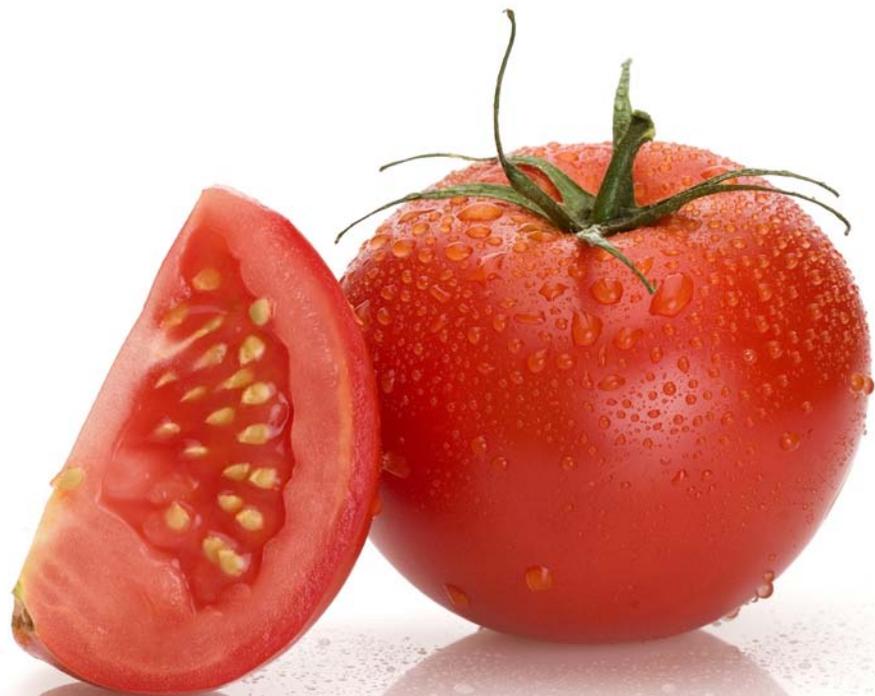
THÈME 2 : Assurer la salubrité des aliments

p.3 Séance no 1

Germes 101

p.11 Séance no 2

À bas les bactéries



Séance no 1 :

Germes 101 – Plan de cours

Objectifs :

- Les chefs découvrent les bactéries, les endroits où elles se trouvent et le fait qu'elles peuvent causer des maladies.
- Les chefs apprennent à bien se laver les mains afin de prévenir la propagation des bactéries.

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
Germes et salubrité des aliments	Commencez par inviter les enfants à vous dire ce qu'ils savent à propos des germes et des bactéries. Animez une discussion qui a pour but de présenter les bactéries et de décrire les endroits où elles se trouvent ainsi que les façons dont elles peuvent être transmises. <i>essentiel</i>	10
La solution est dans le savon	« La solution est dans le savon » est une expérience qui amènera les enfants à découvrir les techniques du lavage des mains. <i>essentiel</i>	10
Germes 101 – Jeu d'association	Examinez le concept selon lequel il existe différentes bactéries dans différents types d'aliments. Vous pouvez donner aux enfants les deux feuilles du jeu d'association et leur demander de les lire eux-mêmes, ou vous pouvez vous servir de la feuille d'information comme guide pédagogique et seulement remettre aux enfants le jeu d'association. <i>facultatif</i>	10
Laver les mains	Si la vidéo est accessible, montrez-la pour présenter l'importance de bien se laver les mains. <i>facultatif</i> http://youtu.be/OfyB-UlcaEA	10

Essayez une des recettes suivantes (60 minutes) :

- Muffins aux bananes
- Soupe italienne aux boulettes de viande

MOMENT

D'ENSEIGNEMENT :

Servez-vous de vos propres expériences pour donner une illustration des concepts aux enfants. Ils retiendront mieux la leçon si elle est accompagnée d'une histoire.





Séance no 1 :

Germe 101 – Ressource

Germe et salubrité des aliments

« Germe » est un autre mot pour « bactérie ». Les bactéries sont de très petits organismes vivants qui peuvent nous rendre malades. Elles sont si petites qu'elles peuvent entrer dans notre nourriture et notre corps sans se faire remarquer.

Les bactéries peuvent causer toutes sortes de maladies. Parfois, des aliments peuvent être contaminés par des bactéries parce qu'ils ont mal été manipulés et conservés. Ces bactéries présentes dans les aliments peuvent provoquer des empoisonnements alimentaires.

Les bactéries ne répandent pas de poison dans les aliments. Mais, lorsqu'elles se multiplient, elles peuvent devenir si nombreuses que le corps ne peut pas se défendre contre elles. Si vous mangez des aliments contaminés et vous devenez malade, on dit que c'est de l'empoisonnement alimentaire.

Quelques faits sur les germes :

- Des germes dangereux peuvent être transférés d'un aliment à une personne, d'une personne à un aliment ou d'un aliment à un autre aliment.
- Ces germes peuvent se développer rapidement à la température de la pièce et sont généralement invisibles. Alors, il peut quand même être dangereux de manger des aliments qui semblent bons.
- Un petit germe peut se multiplier et se développer rapidement. En deux heures, il peut devenir plus de 250 germes et, en une journée seulement, il peut se transformer en plus de huit millions de germes.

Les bactéries nous entourent. C'est pour cela que de légers cas d'empoisonnement alimentaire peuvent se produire facilement. Cependant, les cas d'empoisonnement alimentaire graves peuvent être très dangereux, surtout pour les jeunes enfants et les personnes âgées.

En général, les aliments d'origine animale ou les fruits et les légumes non lavés contiennent tous des germes qui peuvent causer un empoisonnement alimentaire. Les sources les plus communes sont les viandes, la volaille (poulet et dinde), les oeufs, le lait et les fruits de mer.

Vous en apprendrez plus sur les façons de protéger vos aliments, mais un des meilleurs moyens de prévenir la contamination et les empoisonnements alimentaires est de se laver les mains. En effet, se laver les mains correctement avant et après tout contact avec des aliments est un moyen très simple de se protéger.

Séance no 1 :

Germes 101 – Ressource

La solution est dans le savon

Source : Adaptation d'un document de <http://abaslesbac.org/fr/>

Objectif : Cette activité montre aux chefs le moyen le plus sûr d'enlever les germes et les bactéries présents sur leurs mains. Les chefs apprennent aussi comment les germes se cachent sur les surfaces non lavées.

Remarque : Si l'espace le permet, donnez la chance à tous les chefs de participer à l'activité.

Matériel et ressources :

- Huile végétale
- Accès à un évier pour se laver les mains
- Cannelle ou paillettes scintillantes (« brillants »)
- Savon pour les mains
- 1 cuillère à thé et 1 cuillère à table
- Essuie-tout

Directives :

1. Demander à des volontaires de frotter 1 cuillère à table d'huile sur toute la surface de leurs mains.
2. Saupoudrer 1 cuillère à thé de cannelle ou de « brillants » sur les mains des chefs et leur demander de frotter leurs mains ensemble pour bien les recouvrir de cannelle ou de « brillants ». Expliquer que la cannelle ou les « brillants » représentent les germes et les bactéries.
3. Demander à des volontaires de se laver les mains avec de l'eau froide sans savon. Les regarder faire et discuter des résultats de cette méthode avec le groupe.
4. Demander à d'autres volontaires de se laver les mains avec de l'eau chaude sans savon. Les regarder faire et discuter des résultats de cette méthode.
5. Demander au dernier groupe de volontaires de se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon. Les regarder faire, discuter des résultats de cette méthode et demander aux chefs de présenter leurs conclusions.

Poser aux chefs les questions suivantes : Pourquoi l'eau doit-elle être chaude? *Le savon produit plus de bulles à l'eau chaude qu'à l'eau froide.* Pourquoi faut-il du savon? *La mousse libère les ingrédients actifs du savon sur la surface de la peau. Elle permet de déloger et d'emprisonner les germes, la saleté et les mauvaises huiles qui se trouvent sur votre peau.* Pourquoi faut-il se frotter les mains ensemble? *En créant une friction entre vos mains, vous permettez à la mousse de déloger et d'emprisonner la saleté. Le frottement vous permet aussi de répartir le savon partout sur vos mains.*

Expliquer que pour bien se laver les mains, il faut se frotter les ongles dans la paume des mains et ne pas oublier de se laver les pouces et les poignets.





Séance no 1 :

Germes 101 – Ressource

Laver les mains



<http://youtu.be/OfyB-UlcaEA>

Séance no 1 :

Germes 101 – Ressource

Germes 101 – Jeu d'association

Activité : Discussion avec la classe, suivie du jeu d'association Germes 101.

Objectif : Présenter les bactéries et les endroits où on les trouve dans nos aliments.

Matériel et ressources :

- Copies du document « Germes 101 – Jeu d'association » pour chaque enfant
- Crayons et marqueurs

Les germes sont très petits. Ils sont tellement petits, en fait, qu'il faut un microscope pour les voir. Il existe de nombreux différents types de germes. Certains sont bons pour notre organisme (les bactéries dans le yogourt nous aident à digérer nos aliments), mais d'autres peuvent causer toutes sortes de maladies. Les bactéries sont présentes partout autour de nous, et si nous ne manipulons pas nos aliments avec des mains propres, elles peuvent les contaminer.

Les bactéries les plus courantes sont la **salmonelle**, la **listéria**, la **campylobactérie** et le **colibacille**. Tous ces germes peuvent vous rendre très malades. Les symptômes sont la fièvre, les frissons, les maux de tête, la diarrhée et les vomissements. Vous avez peut-être entendu parler de ces bactéries aux nouvelles, ou vos parents les ont peut-être mentionnées en préparant les aliments dans la cuisine. Vous apprendrez bientôt à vous protéger contre ces germes, mais nous allons d'abord les étudier.

La **salmonelle** se trouve dans la viande ou la volaille (poulet et dinde) crue ou insuffisamment cuite, dans les oeufs et dans le lait non pasteurisé. Elle se trouve aussi dans les légumes et fruits crus qui n'ont pas été lavés. Vous constaterez que bon nombre des bactéries dont nous parlons se trouvent dans le lait non pasteurisé. Avant d'arriver dans les magasins, le lait pasteurisé est exposé à une très haute température pour une très courte période afin de tuer les bactéries que nous ne voulons pas dans nos aliments. Cela rend le lait plus sécuritaire.

La **listéria** est une bactérie qu'on trouve dans les aliments comme les saucisses à hot-dogs, les viandes froides pour sandwich et la viande crue ou insuffisamment cuite. Elle peut aussi se trouver dans les fromages mous, comme le brie et le camembert, qui sont fabriqués avec du lait non pasteurisé. Elle peut être présente aussi dans d'autres aliments que vous ne mangez probablement pas très souvent : les pâtés à base de viande, les viandes à tartiner, les fruits de mer fumés, le fromage bleu.

La **campylobactérie** est présente dans les oeufs crus (évitiez de manger la pâte à biscuit), le lait et les fromages non pasteurisés, la viande crue ou insuffisamment cuite, les légumes crus, les crustacés et mollusques (homard, moules, etc) et les eaux non traitées.

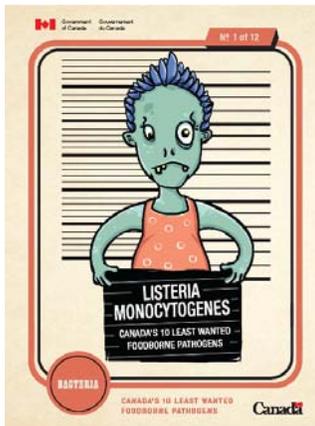
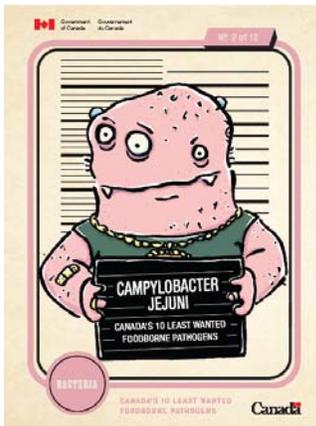
Le **colibacille** se trouve dans de nombreux différents aliments auxquels on ne s'attendrait pas, par exemple les épinards non lavés ou le jus de pomme brut non pasteurisé. C'est parce qu'il provient des intestins des animaux qui laissent leurs excréments (crottes) sur le sol. Les germes provenant des excréments peuvent pénétrer la source d'approvisionnement en eau utilisée pour rincer les légumes dans les fermes, ou les pommes peuvent tomber de l'arbre à un endroit contaminé par des excréments. Le colibacille est présent dans la viande crue ou insuffisamment cuite, dans le jus de pomme et le jus de pomme brut non pasteurisés, dans les légumes crus et dans le lait et les fromages non pasteurisés.



Séance no 1 :

Germes 101 – Ressource

Germes 101 – Jeu d'association



Séance no 1 :

Germes 101 – Recette

Muffins aux bananes

Niveau de difficulté : Moyen

Portions : 12

INGRÉDIENTS :

4 bananes très mûres

1/2 tasse de sucre blanc

1/3 tasse de margarine fondue

1 oeuf 🍎

3/4 tasse de farine de blé entier 🍎

3/4 tasse de farine tout usage

1/4 de tasse de germe de blé 🍎

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

2 c. à table de farine de lin ou graines de lin moulues

1 c. à thé de bicarbonate de soude

1 c. à thé de poudre à pâte

1/2 c. à thé de cannelle

1/4 c. à thé de muscade

1/2 tasse de noix de Grenoble (optionnel)

ÉTAPES :

Préchauffer le four à 375 °F.

1. Dans un grand bol, écraser les bananes à l'aide d'un mélangeur électrique ou d'un pilon à pommes de terre.
2. Incorporer le sucre en battant et ajouter la margarine fondue en brassant.
3. Incorporer l'oeuf en battant.
4. Dans un bol moyen, mélanger les farines, le germe de blé, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la muscade et la cannelle.
5. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et les incorporer très délicatement à l'aide d'une spatule en caoutchouc. Ajouter les (optionnel) noix. Ne pas trop mélanger la pâte pour éviter que les muffins soient durs.
6. À l'aide d'une cuillère, répartir la pâte dans 12 moules à muffins doublés de moules en papier. Cuire pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme.
7. Laisser refroidir pendant 5 minutes et mettre les muffins sur une grille.

Remarque : Peler et congeler les bananes très mûres dans de petits sacs avec fermeture .

Matériel et accessoires requis :

- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer pour ingrédients liquides
- 2 bols à mélanger
- Moule à muffins et moules en papier
- Mélangeur électrique ou pilon à pommes de terre
- Spatule en caoutchouc
- Grande cuillère
- Grille



ASSURER LA SÉCURITÉ
DES ALIMENTS

RECETTE



Séance no 1 :

Germes 101 – Recette

Soupe italienne aux boulettes de viande

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 6

Temps de cuisson : De 30 à 35 minutes

INGRÉDIENTS :

½ lb de boeuf haché extra maigre 🍎

(ou de dinde hachée)

1 oeuf légèrement battu 🍎

2 c. à table de chapelure 🍎

1 c. à table de fromage parmesan

¼ c. à thé de sel

½ c. à thé de basilic séché 🍎

½ c. à thé de poudre d'oignon et de poudre d'ail

6 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium

1 tasse d'eau

¾ tasse de pâtes Orzo non cuites (pâtes en forme de riz)

½ tasse de carottes finement hachées 🍎

½ tasse de navets finement hachés ou 2 fois plus de carottes 🍎

½ tasse de céleri finement haché

2 c. à table de persil frais haché 🍎

ÉTAPES :

1. Dans une grande casserole, verser le bouillon et porter à ébullition. Ajouter les carottes, les navets et le céleri, et porter de nouveau à ébullition. Couvrir la casserole, réduire le feu et laisser mijoter.
2. Dans un grand bol, bien mélanger le boeuf haché, l'oeuf, la chapelure, le fromage, le sel, le basilic, la poudre d'ail et la poudre d'oignon, en utilisant ses mains. Façonner des boulettes de ½ pouce.
Remarque : On peut peler et congeler les bananes trop mûres.
3. Utiliser une pince de cuisine pour déposer les boulettes dans la soupe. Ajouter les pâtes et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Ajouter le persil vers la fin de la cuisson. Servir.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Grande casserole avec couvercle
- Bol à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer pour ingrédients liquides
- Planche à découper et dessous antidérapant
- Gants de plastique
- Râpe
- Couteau éplucheur
- Pince de cuisine
- Plat pour boulettes de viande



Séance no 2 :

À bas les bactéries – Plan de cours

Objectifs :

- Les chefs découvrent les quatre piliers de la salubrité alimentaire : nettoyer, séparer, cuire, réfrigérer.
- Les chefs s'enseignent les uns aux autres les principes fondamentaux de la salubrité alimentaire au moyen d'un jeu de rôles.

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
<p>Feuille d'information sur le nettoyage</p> <p>Feuille d'information sur la séparation</p> <p>Feuille d'information sur la cuisson</p> <p>Feuille d'information sur la réfrigération</p>	<p>Examinez les feuilles d'information avant le début de la séance afin de préparer une courte leçon qui présentera aux enfants les quatre piliers de la salubrité alimentaire: nettoyer, séparer, cuire, réfrigérer. Abordez brièvement chacun des piliers en soulignant les raisons de chaque étape du point de vue des bactéries et de la prévention de leur propagation.</p> <p>Tout au long de la leçon, n'oubliez pas de poser aux enfants des questions qui font appel à leurs connaissances sur les bactéries. essentiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feuille d'information sur le nettoyage : www.canfightbac.org/cpcfse/fr/_pdf/clean.pdf • Feuille d'information sur la séparation : http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/_pdf/separate.pdf • Feuille d'information sur la cuisson : http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/_pdf/cook.pdf • Feuille d'information sur la réfrigération : http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/_pdf/chill.pdf 	15–20
Jeu de rôles	Les chefs ont la possibilité de démontrer ce qu'ils comprennent des principes de la salubrité alimentaire au moyen d'un jeu de rôles. essentiel	40
Des thermomètres dans la cuisine	Déposez des échantillons de nourriture un peu partout dans la cuisine (p. ex. : réfrigérateur, four chaud, rebord de fenêtre). Invitez les enfants à mesurer la température des aliments et à déterminer si ceux-ci sont salubres et peuvent être mangés sans danger. facultatif	10

Essayez une des recettes suivantes (30 minutes) :

- Riz frit
- Croustilles de patate douce à la cannelle

Remarque : Si vous choisissez de préparer une recette qui exige un temps de cuisson, organisez la séance de façon à ce que le jeu de rôle des équipes d'acteurs se déroule pendant le temps de cuisson afin d'économiser du temps. Vous voudrez peut-être aussi vous acquitter de certaines tâches de préparation avant le début de la séance.

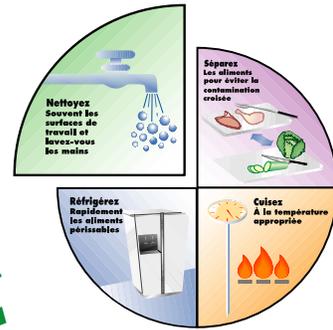
MOMENT D'ENSEIGNEMENT :

Tout au long de la leçon, n'oubliez pas de poser aux enfants des questions qui font appel à leurs connaissances sur les bactéries.



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

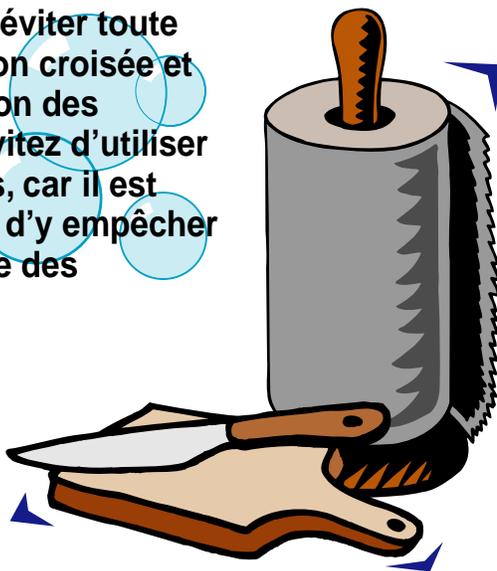
Le nettoyage



Lavez-vous toujours les mains pendant au moins 20 secondes avant de manipuler les aliments et après avoir touché de la viande, de la volaille, des oeufs ou des fruits de mer, après avoir changé une couche ou touché un animal domestique, et après être allé aux toilettes.

Nettoyez, puis désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles au moyen d'une solution d'eau de Javel diluée (5 ml / 1 c. à thé d'eau de Javel pour 750 ml / 3 tasses d'eau) avant et après la préparation des aliments.

Jetez les planches à découper usées. Utilisez du papier essuie-tout pour nettoyer les surfaces de la cuisine ou changez quotidiennement de lavette pour éviter toute contamination croisée et la prolifération des bactéries. Évitez d'utiliser des éponges, car il est plus difficile d'y empêcher la croissance des bactéries.



Conseil:
Un produit nettoyant désinfectant ou une solution d'eau de Javel, utilisé pour nettoyer les surfaces, peut offrir une protection supplémentaire contre les bactéries.

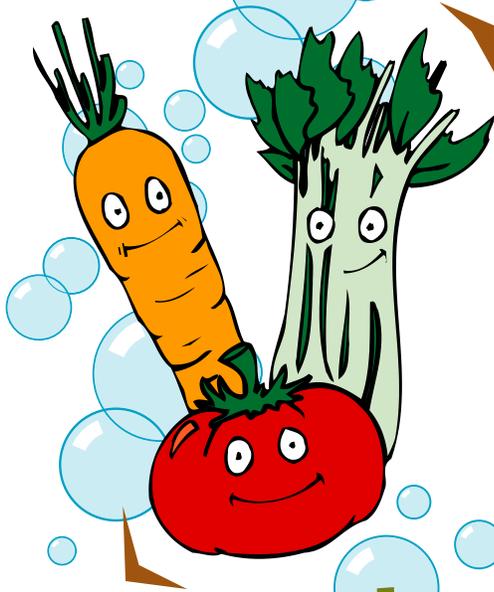
Nettoyez bien :

Lavez bien les fruits et légumes frais sous l'eau courante pour enlever la terre et les résidus.

Frottez bien les fruits et légumes qui ont des surfaces fermes comme les oranges, les melons, les pommes de terre et les carottes.

À bas les BACTÉRIES!

Coupez toutes les parties endommagées des fruits et légumes, ainsi que celles ayant des meurtrissures, car les bactéries peuvent se développer dans ces endroits.



Conseil :

Lorsque vous faites la cuisine, n'oubliez pas de laver et de désinfecter votre thermomètre pour aliments après chaque usage, y compris après la vérification de différents aliments. Lavez les boîtes et les sacs à lunch chaque soir.



Attaque surprise sur les BACTÉRIES! :

Pendant combien de temps devez-vous vous laver les mains à l'eau chaude savonneuse pour vous défaire des bactéries?

- a. 5 secondes
- b. 10 secondes
- c. 15 secondes
- d. 20 secondes

Réponse : d. 20 secondes

Rappelez-vous que vous ne pouvez pas voir les bactéries, ni les sentir ou les goûter, alors

NETTOYEZ!

PARTENARIAT CANADIEN PUR
LA SALUBRIÉTÉ DES ALIMENTS

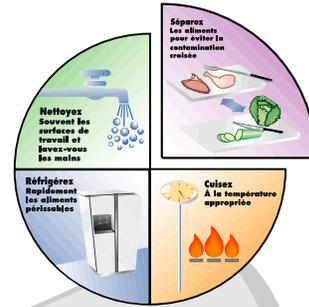


CANADIAN PARTNERSHIP FOR
CONSUMER FOOD SAFETY EDUCATION

(613) 798-3042 www.abaslesbac.org

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

la séparation

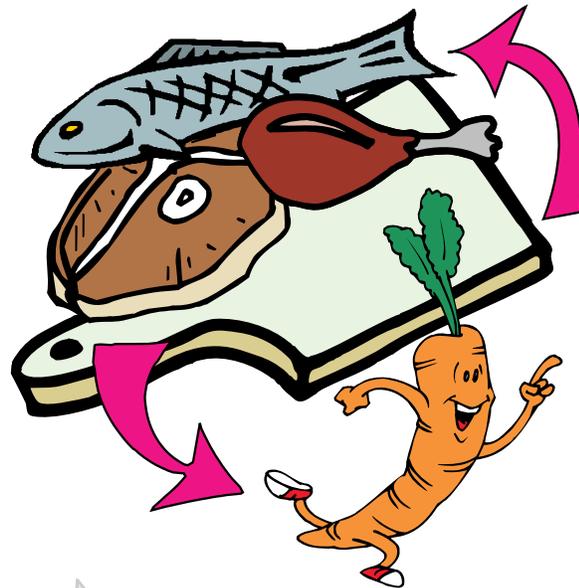


Combattez la contamination croisée
N'oubliez pas, il vaut mieux séparer!

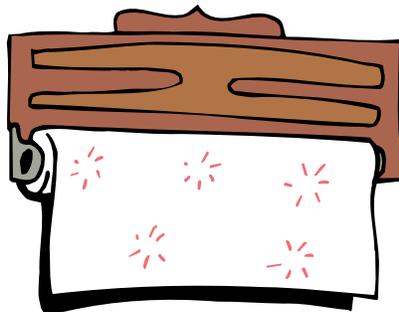
Saviez-vous que la manipulation incorrecte des viandes, de la volaille et des fruits de mer crus peut créer un milieu propice à la contamination croisée? En agissant de la sorte, vous favorisez la prolifération des bactéries dans les aliments et partout dans la cuisine.

Nettoyez, puis désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles au moyen d'une solution d'eau de Javel diluée (5 ml / 1 c. à thé d'eau de Javel pour 750 ml / 3 tasses d'eau) avant et après la préparation des aliments.

Utilisez du papier essuie-tout pour nettoyer les surfaces de la cuisine ou changez quotidiennement de lavette pour éviter toute contamination croisée et la prolifération des bactéries. Évitez d'utiliser des éponges, car il est plus difficile d'y empêcher la croissance des bactéries.



Conseil :
Jetez les planches à découper usées.





Nettoyez! Savonnez bien

Lavez-vous toujours les mains à l'eau chaude savonneuse chaque fois que vous touchez à de la viande, de la volaille et des fruits de mer crus. De même, nettoyez les planches à découper, la vaisselle et les ustensiles dont vous vous êtes servi pour préparer ces aliments. Pour des résultats plus sécuritaires, désinfectez tous les objets susmentionnés.

Prenez-en deux

Si possible, utilisez deux planches à découper, une pour les fruits et légumes frais et l'autre pour les viandes, la volaille et les fruits de mer crus.

Attention aux jus!

Séparez en toute sécurité

Gardez les viandes, la volaille et les fruits de mer crus à l'écart des autres aliments autant dans votre panier d'épicerie que dans votre réfrigérateur.



L'étanchéité, c'est essentiel!

Pour empêcher le jus des viandes, de la volaille ou des fruits de mer crus de couler sur les autres aliments dans le réfrigérateur, conservez ces aliments crus dans des contenants ou sacs de plastique étanches et placez-les sur les tablettes inférieures.

Nettoyez votre assiette

Ne déposez jamais d'aliments cuits sur la même assiette ou planche à découper dont vous vous êtes servi pour préparer les aliments crus.

Les marinades

La sauce utilisée pour mariner les viandes, la volaille ou les fruits de mer crus ne doit pas être versée sur les aliments cuits. Faites bouillir la marinade qui reste ou préparez-en d'autre pour badigeonner les aliments cuits. Lavez et désinfectez votre pinceau ou servez-vous de pinceaux distincts lorsque vous marinez des aliments crus et des aliments cuits.

PARTENARIAT CANADIEN PUR
LA SALUBRIÉTÉ DES ALIMENTS

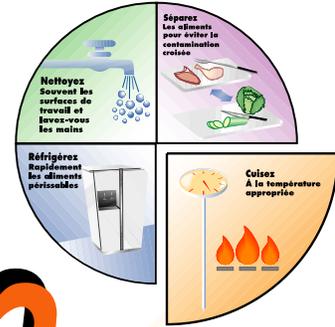


CANADIAN PARTNERSHIP FOR
CONSUMER FOOD SAFETY EDUCATION

(613) 798-3042 www.abaslesbac.org

En vedette chez
À bas les BACTéries!™ :

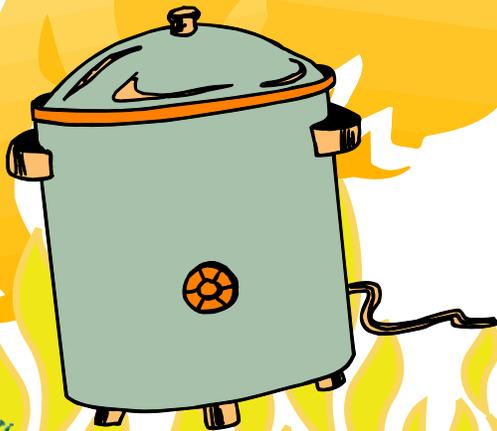
la cuisson



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.

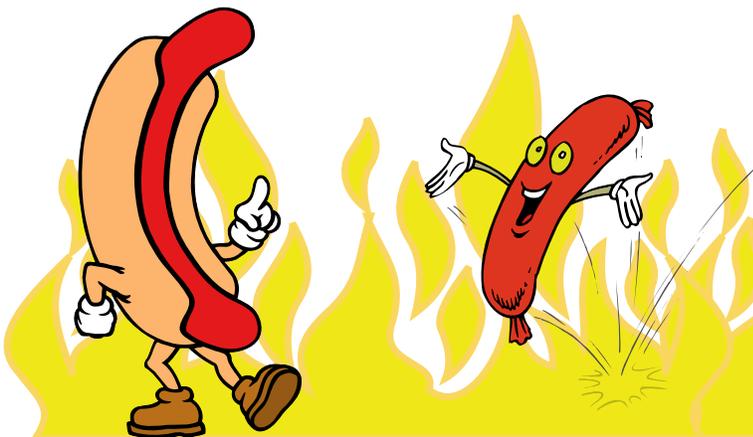
Servez-vous d'un thermomètre propre pour mesurer la température interne des aliments cuits afin de vous assurer que la viande, la volaille, les mets aux oeufs, les plats en cocotte et les autres aliments sont bien cuits. Insérez le thermomètre à différents endroits pour vous assurer que l'aliment est 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 POUR
LA SALUBRIÉTÉ DES ALIMENTS



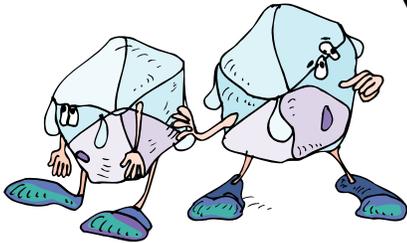
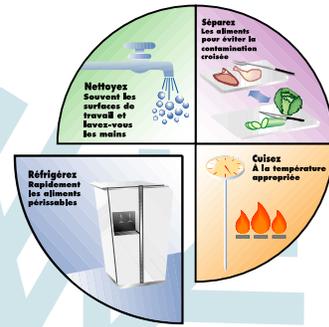
CANADIAN PARTNERSHIP FOR
CONSUMER FOOD SAFETY EDUCATION

(613) 798-3042

www.abaslesbac.org

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

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 entre 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

Séance no 2 :

À bas les bactéries – Recette

Riz frit

Niveau de difficulté : Moyen

Portions : 6

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS :

2 c. à table d'huile végétale (séparée)

½ tasse d'oignon finement haché 🍅

2 oeufs battus 🍳

1 c. à table d'eau

1 tasse de céleri finement haché

1 tasse de fleurons et de tiges de brocoli en dés

½ tasse de carottes râpées 🍅

1 tasse de champignons coupés en tranches minces

½ tasse de poivron vert ou rouge coupé en dés 🍅

3 tasses de riz cuit et refroidi

½ c. à thé de poudre d'ail

½ c. à thé de gingembre moulu

3 c. à table de sauce soya à teneur réduite en sodium

ÉTAPES :

1. Dans une grande poêle à frire, faire chauffer 1 c. à table d'huile à feu moyen. Sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit ramolli et translucide.
2. Battre les oeufs et l'eau à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet, et verser la préparation sur les oignons. Laisser figer les oeufs pendant une minute et les brouiller. Retirer de la poêle et réserver.
3. Ajouter 1 c. à table d'huile dans la poêle réchauffée et, par la suite, les champignons, les poivrons, le céleri, le brocoli et les carottes. Sauter à feu moyen vif de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli et les champignons soient un peu ramollis.
4. Ajouter le riz. Ajouter l'ail, le gingembre et la sauce soya. Bien mélanger.
5. Ajouter les oeufs cuits et les oignons puis brasser le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien réchauffé.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Grande poêle antiadhésive
- Couteau éplucheur
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et cuillères à mesurer
- Planche à découper et dessous antidérapant
- Couteau de chef
- Couteau à légumes
- Fouet ou fourchette
- Spatule en caoutchouc résistant à la chaleur ou cuillère en bois
- Bols à mesurer



ASSURER LA SÉCURITÉ
DES ALIMENTS

RECETTE



Séance no 2 :

À bas les bactéries – Recette

Croustilles aux patates douces et à la cannelle

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 4

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS :

2 patates douces pelées et coupées en tranches minces 2 c. à thé de cassonade
1 ½ c. à table d'huile végétale (séparée) ½ c. à thé de cannelle moulue
½ c. à thé de sel

Pour une option locale, substituez chaque patate douce par deux panais.

ÉTAPES :

Préchauffer le four à 400 °F.

1. Badigeonner deux plaques à pâtisserie d'une mince couche d'huile (½ de c. à table).
2. Disposer les tranches de patate douce en une seule couche sur les plaques à pâtisserie. Il est important que les tranches soient très minces.
3. Dans un petit bol, mélanger l'huile (1 c. à table), le sel, la cassonade et la cannelle. Badigeonner la préparation sur les tranches de patate douce.
4. Cuire au four préchauffé de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le bord gondole.
5. Laisser refroidir.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Couteau à légumes
- Couteau de chef
- Planche à découper
- Dessous antidérapant
- Plaque à pâtisserie
- Pinceau
- Petit bol à mélanger
- Cuillères à mesurer

