



Mme BienCuit présente ses **P'tits trucs d'hygiène alimentaire**



PARTENARIAT CANADIEN POUR
LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS
CANADIAN PARTNERSHIP FOR
CONSUMER FOOD SAFETY EDUCATION

www.abasLesBAC.org

Lorsque vous emménagez dans votre premier logement, il vous faut les outils de cuisine suivants pour manipuler les aliments sans risque.

Outils de cuisine de Madame BienCuit – trousse du débutant.

Les indispensables :

- **Thermomètre numérique pour aliments** (environ 15 \$) – Utilisé pour vérifier l'état de l'aliment vers la fin de la cuisson. Vendu dans les quincailleries (comme Home Hardware) et les magasins de batterie de cuisine. Ce genre de thermomètre peut être utilisé pour tous les aliments : hamburgers, rôtis, morceaux de poulet et même les plats en cocotte. Quant aux thermomètres à viande allant au four, ils ne conviennent que pour les rôtis et la volaille entière.
- **Tableau de températures de cuisson (gratuit!)** – C'est le partenaire parfait de votre thermomètre pour aliments! Téléchargez le vôtre en vous rendant à l'adresse www.abaslesbac.org et affichez-le à l'intérieur d'une armoire de cuisine pour pouvoir le consulter facilement.
- **Thermomètre pour réfrigérateur** – Votre réfrigérateur est-il suffisamment froid pour bien conserver vos aliments? Un thermomètre pour réfrigérateur vous permettra de vous en assurer! Commandez le vôtre dans la section Consommateurs à l'adresse www.abaslesbac.org ou achetez-en un dans une quincaillerie. Réglez votre réfrigérateur pour que la température se maintienne à 4°C ou moins.
- **Guide d'entreposage des aliments (gratuit)** – Téléchargez le vôtre à www.abaslesbac.org pour consulter les lignes directrices sur la durée de conservation des aliments au réfrigérateur et au congélateur.
- **Savon de cuisine** – Gardez du savon pour les mains dans la cuisine et la salle de bain et utilisez-le pour vous laver les mains avant, pendant et après la préparation d'aliments. Gardez également une brosse à ongles près de l'évier.
- **Agent de blanchiment ménager** – Mélangez 25 mL à 3,750 L d'eau dans un évier et utilisez la solution pour désinfecter les planches à découper lavées. Rincez en profondeur avant de sécher.

- **Deux planches à découper** – Gardez-en une pour les viandes et l'autre pour les aliments cuits et les fruits et légumes lavés. Si vous ne pouvez en avoir deux, frottez votre unique planche et désinfectez-la à l'aide d'une solution d'agent de blanchiment ou lavez-la au lave-vaisselle.
- **Sac à collation isolé et cryosac** – Garder votre boîte-repas au frais – une bonne façon d'économiser et de manger mieux!
- **Torchons, essuie-mains et serviettes à vaisselle** – Ayez-en beaucoup à votre disposition si vous le pouvez et lavez-les souvent à l'eau chaude savonneuse.
- **Film de plastique et/ou contenant de plastique scellable et réutilisable** – Utilisez l'un ou l'autre pour recouvrir vos aliments et les garder ainsi en bon état au réfrigérateur ou au congélateur.

Les pratiques :

- **Essuie-tout** – Pratique pour un usage unique comme essuyer du jus de viande non cuite sur le plan de travail ou un liquide renversé sur le plancher – N'utilisez pas vos serviettes de cuisine à cette fin!
- **Flacon pulvérisateur** – Nettoyez un vieux flacon de détergent que vous utiliserez comme pulvérisateur d'une solution d'agent de blanchiment et d'eau (5 mL : 750 mL). Après le nettoyage, à l'aide d'essuie-tout, lavez-en les surface de travail, l'évier, les manettes de robinet, les portes et le réfrigérateur – même le téléphone de cuisine.
- **Grand sac de congélation scellable ou feuille d'aluminium** – Utilisez l'un ou l'autre comme suremballage de la viande avant de la placer au congélateur. Les sacs sont aussi pratiques pour la conservation de la laitue lavée et de la viande en train de mariner.
- **Glacière** – La glacière sert à beaucoup plus que tenir la bière au froid. Utilisez-la pour transporter des aliments chauds ou froids à une fête.