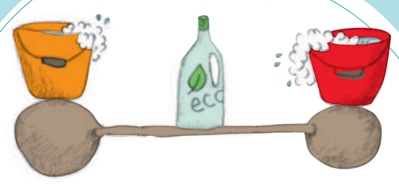
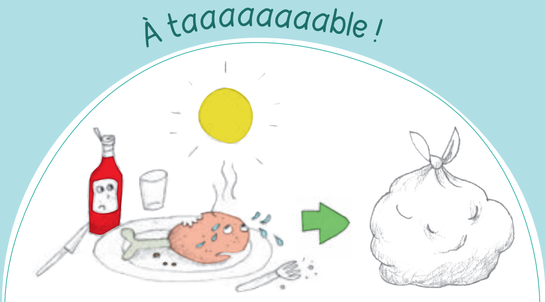
Un cuistot plus que parfait

Eau et savon pour un propre cabanon



Pour garder ta cuisine propre, pas besoin de la désinfecter à l'eau de javel. Opte pour une méthode qui a fait ses preuves : de l'eau, du savon et de l'huile de coude. Avant de te lancer dans une préparation, lave la surface sur laquelle tu vas travailler.

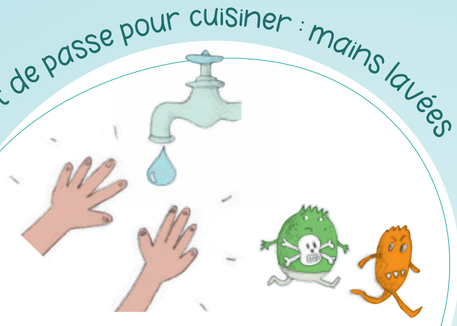
À taaaaaaaable !



Un aliment frais doit rester froid : entre 4° et 7°.
Une denrée chaude doit rester chaude : minimum 60°.
Garde au frais la nourriture qui le nécessite (salades de pâtes, sauces....), avant et après chaque repas.

Élimine les denrées périssables qui sont restées plus de deux heures à température ambiante : les bactéries prolifèrent entre 7° et 60°.

Mot de passe pour cuisiner : mains lavées



Sur tes mains, il existe des micro-organismes dangereux qui peuvent provoquer des maladies. Pour éviter de contaminer les aliments, lave-toi les mains à l'eau potable.

Pas d'eau potable, pas de camp viable

Utilise l'eau potable pour cuisiner les aliments, pour faire la vaisselle et te laver les mains. L'eau de rivière ne peut servir qu'à te laver.

Par ailleurs, ne laisse jamais de l'eau au soleil, même dans un récipient hermétiquement fermé : des bactéries s'y développeront plus vite.

Aliments bien rangés, aliments protégés

Conserve tes briques de lait, de jus, de sauce tomate… en hauteur.

Tu éviteras l'éventuelle humidité au sol et l'apparition d'insectes ou de rongeurs tentés par tes denrées.

Au delà de la date, faut-il jeter la boite ?

Avant le départ, pense à vérifier les dates de péremption des aliments de ton stock. Tu peux consommer les aliments jusqu'à la date indiquée sur l'emballage.

Une fois la nourriture déballée, conserve-la dans les conditions adaptées et mange-la dès que possible.

Pour savoir si un aliment peut encore être consommé, réfère-toi au tableau : "Faut-il tout jeter ?".

Le frais, y a que ca de vrai

Une fois les courses faites, range-les dans le frigo ou le congélateur, fidèles alliés de la conservation. Maintiens la chaine du froid, particulièrement pour les viandes, les poissons et les produits laitiers.

Pas de frigo ? Privilégie des produits moins périssables.

Pour cuisiner, tenue correcte exigée

Afin d'éviter les mauvaises surprises dans les assiettes, attache tes cheveux longs, enlève bracelets et bagues quand tu cuisines. Si tu as des blessures aux mains, porte des gants.

Préfère le bien cuit pour t'éviter des sushis

Afin d'éviter les intoxications alimentaires, cuis bien tes produits. Presque tous les micro-organismes dangereux seront détruits à la cuisson.

Évite le trac, choisis le bon sac

Trie tes déchets et évite de garder tes poubelles à proximité de l'intendance. Tu risquerais d'attirer des insectes en tous genres qui ne sont pas invités à ton repas.

Editeur resp. : Elise Dermience - Résonance asbl - rue des Draps, 25 - 1050 Bruxelles - 02/230.26.06. Illustrations et mise en page : www.plaisirsminuscules.be. Ne pas jeter sur la voie publique.

En collaboration avec l'AFSCA
Sous la coordination de Résonance