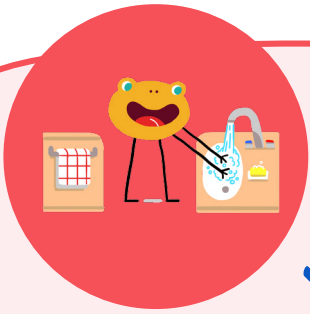


# Comment cuisiner les aliments de manière sécuritaire ?

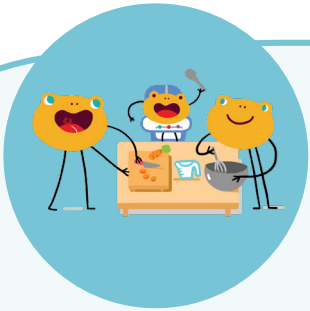


## Avant de cuisiner

- 1 Pensez à **décongeler** à l'avance les aliments dans le réfrigérateur plutôt que sur le comptoir. Vérifiez les **boîtes de conserve** avant de les utiliser.
- 2 Lavez vos **mains** avec du **savon** pendant au moins **20 secondes**.
- 3 Nettoyez les **comptoirs** et **surfaces de travail** avant de cuisiner.
- 4 Rincez les **légumes** et les **fruits** frais. Utilisez une brosse au besoin.



Consultez l'affiche sur les conserves du MAPAQ



## Pendant la cuisine

- 5 Utilisez des **ustensiles propres**.
- 6 **Lavez** avec du savon, **désinfectez** avec un désinfectant commercial pour la cuisine et **rincez** les planches, ustensiles et comptoirs qui ont été en contact avec la viande, volaille, poisson, fruits de mer et œuf crus immédiatement après utilisation.
- 7 **Lavez vos mains** avec du savon après avoir manipulé des aliments crus.
- 8 Pensez à cuire viandes, volailles, poissons, fruits de mer et œufs jusqu'à une **température sécuritaire**. Maintenez les aliments au chaud jusqu'à **l'heure du repas**.

Consultez notre article sur [fondationolo.ca/temperatures](http://fondationolo.ca/temperatures)



## Après la cuisine ou le repas

- 9 Rangez les **aliments restants** et les restes de conserve dans des **contenants refermables**.
- 10 Placez les **restants** au **réfrigérateur**. Pour les aliments chauds, laissez le couvercle légèrement ouvert pour que l'air s'échappe. Fermez les contenants lorsque les aliments sont bien refroidis. Placez au **congélateur** ceux qui ne seront **pas consommés** dans les trois prochains jours.
- 11 Lavez la vaisselle avec de **l'eau chaude savonneuse** et nettoyez les comptoirs.
- 12 Changez les **linges à vaisselle**, **serviettes à mains** et **chiffons** idéalement chaque jour. Lavez-les régulièrement à l'eau chaude et séchez-les à la sécheuse.

Les aliments à conserver au froid ne doivent pas rester plus de 2 heures à la température de la pièce!