

>>> LA TEAM CUISTOTS

Une intoxication alimentaire (bactérienne, parasitaire, virale...) est très vite arrivée et constitue une des principales causes de visite aux urgences. N'oubliez pas que les personnes pour qui vous avez choisis de cuisiner vivent dans des conditions parfois extrêmes, que leurs défenses immunitaires sont mises à rude épreuve, et que leur accès aux soins est particulièrement difficile.

MERCI POUR EUX DE RESPECTER LES QUELQUES RÈGLES D'HYGIÈNE ÉLÉMENTAIRES EN CUISINE.

LA RÈGLE DES 5M



MÉTHODE

Les viandes et poissons doivent être conservés au frais avant utilisation, la chaîne du froid ne doit pas être rompue afin d'éviter toute prolifération microbienne. La cuisson doit être à cœur, éviter toute préparation à partir de viande ou de poissons cru.

Les légumes doivent être rincés à l'eau claire si cuisinés et cuits. Les légumes servis en crudités doivent être lavés à l'eau ajourée de vinaigre blanc.

Évitez les préparations à base d'œufs qui ont un haut potentiel contaminant.

Si des œufs sont utilisés dans une recette (cake, gâteau) il est fortement conseillé d'appliquer le Protocole d'hygiène des œufs :

- Placer les œufs dans un contenant pour qu'ils n'entrent en contact avec aucun autre aliment.
- Casser les œufs sur une surface qui sert uniquement à cette effet, verser le contenu de l'œuf dans un récipient à part (bol ou verre), verser l'œuf à la préparation et casser le suivant indépendamment dans le contenant à part (bol ou verre), répéter l'opération jusqu'à ce que tous les œufs soient utilisés. Attention de ne pas faire tomber de coquille dans l'œuf elles sont hautement contaminantes !

Si vous n'êtes pas à l'aise avec le cassage des œufs il vaut mieux le laver juste avant de le casser (jamais longtemps à l'avance au risque d'altérer la pellicule de protection qui contaminerait la totalité de l'œuf). Pour finir jetez les coquilles, puis bien se laver les mains avant d'utiliser le reste des aliments.

Après cuisson laisser au chaud (dans le four à 65-90°, ou sur la plaque à feux très doux), ou placer dans un contenant fermé au frigo.

MAIN
D'ŒUVRE

Une bonne hygiène de la personne en charge de la cuisine est essentielle : lavage rigoureux des mains jusqu'aux poignets, cheveux attachés, port du masque pendant toute la préparation.

Les mains doivent être lavées et séchées après chaque contact avec la poubelle, ou les objets souillés (légumes non lavés, œufs, vaisselle sale).



MATÉRIEL

Il doit bien sûr être lavé à l'eau chaude et claire, et essuyé avec un torchon propre.



MILIEU

La cuisine doit être propre et nettoyée avant utilisation (pas la veille) : utilisation d'une lavette (ou papier essuie tout) pour passer les surfaces au vinaigre blanc, puis sécher avec un torchon propre.

MATIÈRES
PREMIÈRES

Il convient de vérifier avant tout la fraîcheur et la date de péremption des produits utilisés. Vous pouvez bien entendu dissocier **Date Limite de Consommation (DLC)** : si elle est dépassée il ne faut pas l'utiliser, la limite a été atteinte.

Et **Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)** : qui ne concerne que les qualités organoleptique et non la toxicité, ils peuvent être consommés. Sauf en cas d'altération du produit (dans le cas d'une conserve ou d'un produit sous vide, si l'emballage n'est pas atteint, aucun soucis) si l'emballage est gonflé ou gonflé il convient de le jeter.

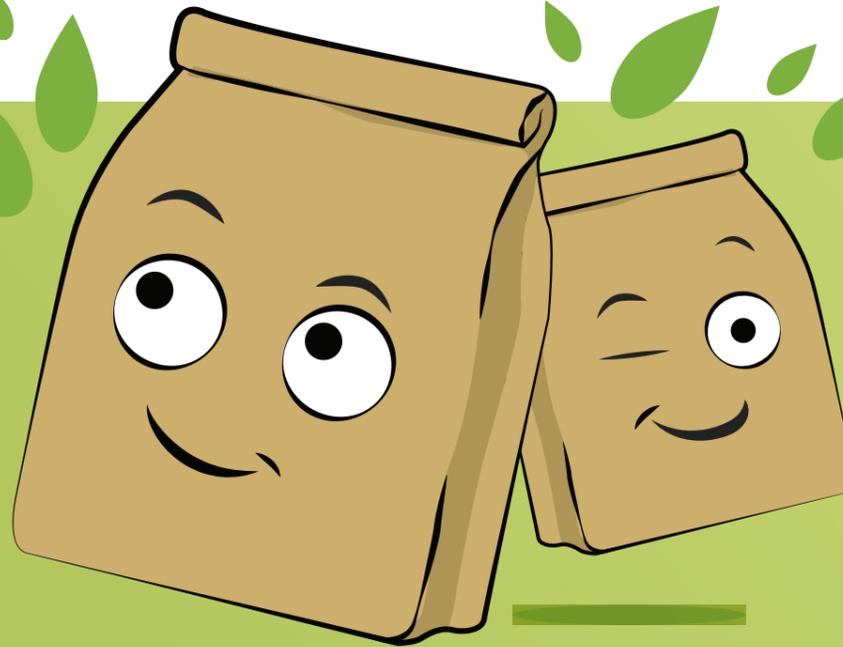
PRÉPARATION. Afin d'éviter au mieux tout risque de contamination des plats, l'idéal reste d'organiser votre cuisine selon le principe de la marche en avant :

- Les aliments secs et vaisselle propre à utiliser (Farine, céréales, pâtes, épices, sucre, levure...) se placent sur le plan de travail.
- Les aliments frais (crème, lait, viande, poisson...) restent au réfrigérateur, puis vont sur le plan de travail avant utilisation.
- Faire en sorte que les aliments et matériaux souillés n'entrent pas en contact avec ceux qui sont propres et/ou préparés. Pour cela réserver le "sales" (légumes à laver, œufs, vaisselles sales) proche de l'évier.

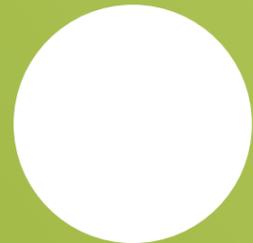


Afin de s'inscrire dans une démarche durable et économique pour tous nous vous invitons à réutiliser des contenants recyclables disponibles dans vos cuisines.

CONTENANTS
RECYCLÉS



CONTENANTS
BIO-
DÉGRADABLES



MAIN
D'ŒUVRE

Une bonne hygiène de la personne en charge de la cuisine est essentielle : lavage rigoureux des mains jusqu'aux poignets, cheveux attachés, port du masque pendant toute la préparation.

Les mains doivent être lavées et séchées après chaque contact avec la poubelle, ou les objets souillés (légumes non lavés, œufs, vaisselle sale).