

Prendre ses repas en plein air en toute sécurité

01 May 1999

Le beau temps arrive avec son cortège de barbecues, de pique-niques et d'activités de plein air. Mais la hausse des températures s'accompagne aussi d'une augmentation de l'activité bactérienne susceptible de détériorer la qualité de nos denrées alimentaires.

Que vous soyez à la plage, en montagne ou que tout simplement vous vous reposiez dans votre jardin, voici quelques conseils du professeur F.M. Rombouts, qui tient la chaire de Microbiologie alimentaire de l'Université d'Agronomie de Wageningen (Pays-Bas) ; ces conseils vous permettront de profiter en toute sécurité de vos repas au soleil. Naturellement, ces conseils sont applicables tout au long de l'année, mais alors que les jours ensoleillés arrivent et que vous commencez à vous détendre, les bactéries profitent, elles aussi, des conditions environnantes pour devenir plus actives.

Préparation des aliments

Une manutention adaptée des denrées avant même de commencer à cuisiner peut permettre d'éviter des problèmes. Respectez systématiquement l'instruction "conserver au réfrigérateur" figurant sur l'étiquette et utilisez les aliments avant l'expiration de la date de consommation indiquée sur l'emballage. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau pendant 20 secondes avant et après avoir utilisé des ustensiles ou des aliments non cuits. Nettoyez soigneusement les planches à découper à l'aide d'eau chaude savonneuse et d'une brosse.

Si vous faites mariner de la viande, du poisson ou de la volaille crue, faites-le dans un plat en verre que vous conserverez au réfrigérateur et non sur la surface de travail. Si vous avez l'intention d'utiliser une partie de la marinade comme base de préparation ou comme sauce, conservez-la dans un récipient à part avant de l'ajouter aux aliments crus.

Si vous préchauffez les aliments, transférez-les immédiatement du micro-ondes ou du four sur le barbecue. Si cela n'est pas possible, faites bien cuire l'aliment puis refroidissez-le rapidement avant de le réchauffer plus tard au barbecue. Préparez et conservez toujours la nourriture à la température appropriée.

Barbecues

Il est important de cuire les grosses tranches de bœuf à plus de 60°C si vous aimez cette viande saignante et à plus de 70°C si vous la aimez à point. Toute la volaille doit être cuite à 82°C. Le poisson doit se détacher facilement sous la fourchette. Les préparations hachées, à base de bœuf ou de volaille, doivent être cuites respectivement à 71°C et 74°C pour éliminer les bactéries. Un thermomètre pour viande se révèle d'une grande utilité pour la cuisson au barbecue.

Souvenez-vous toujours qu'un aliment dont la surface semble cuite (voire même brûlée) peut ne pas être

entièrement cuit au coeur.

Coupez la nourriture pour vérifier quelle est entièrement cuite. Les jus doivent être clairs et la viande ne doit pas être rosée.

Servez chaud et sans attendre les aliments cuits au barbecue. Pour éviter une contamination entre les aliments, utilisez pour la nourriture cuite un plat différent de celui qui a contenu la nourriture crue. Assurez-vous que des ustensiles et des torchons différents sont utilisés pour la manipulation des aliments cuits et des aliments crus.

Pique-niques

Pour les pique-niques loin de chez vous, n'emportez que la quantité de nourriture nécessaire. Réfrigérez entièrement tous les aliments préparés à l'avance (comme les sandwichs et les salades) et placez-les dans une glacière remplie de blocs de glace pour maintenir les aliments à 4°C. Souvenez-vous qu'un aliment à température ambiante ne sera pas réfrigéré par la glacière, même si vous ajoutez de la glace. Une fois sur le lieu du pique-nique, sortez la nourriture de la voiture car la chaleur assure de parfaites conditions de reproduction des bactéries, et placez la glacière à l'ombre.

Les denrées conservées dans une glacière peuvent être consommées en toute sécurité tant que la glace n'est pas totalement fondue et que les aliments sont frais au toucher. Toutefois, en cas de doute, jetez la nourriture. Goûter un aliment ne vous permet pas de savoir s'il est sain.

La qualité de nos aliments nous concerne tous

De nombreux cas d'intoxications alimentaires sont constatés chaque année, les enfants et les personnes âgées y sont particulièrement vulnérables. Protégez votre famille en suivant ces règles simples. Elles réduiront de façon significative les risques d'intoxication alimentaire.