

NOURRIR LA VIE*

Anne-Marie, une maman de deux enfants profite du confinement pour cuisiner davantage. Elle a tellement préparé de petits plats que son congélateur déborde! Comment les décongeler de façon sécuritaire?



Différentes techniques sont proposées pour une méthode adéquate de congélation et de décongélation afin d'éviter les risques d'intoxications alimentaires.

CONGÉLATION

- Régler le congélateur à une température de -18°C (0°F).
- Refroidir les aliments au réfrigérateur avant de les congeler.
- Congeler les aliments en petites portions et éviter de surcharger le congélateur ce qui empêcherait l'air de circuler entre celles-ci.
- Identifier les portions congelées avec la date de congélation. La règle du « premier aliment congelé, premier aliment mangé » doit être appliquée (tableau sur la durée de conservation des aliments au congélateur).

DÉCONGÉLATION

Il y a trois façons sécuritaires de décongeler les aliments :

- Il est possible de décongeler l'aliment directement pendant la cuisson.
- Au réfrigérateur, jusqu'à ce que la viande ou le plat cuisiné soit décongelé, dans un plat avec hauts rebords (pour éviter les fuites du liquide produit lors de la décongélation) et sur la tablette la plus basse du réfrigérateur.

- Au four à micro-ondes, en sélectionnant l'option « décongélation ». Dans ce cas, l'aliment doit cependant être cuit immédiatement après décongélation.

Note : Décongeler sous l'eau froide est une méthode jugée adéquate mais moins sécuritaire que celles mentionnées ci-dessus. L'eau doit être changée à toutes les 30 minutes afin qu'elle soit toujours froide et n'entre pas dans la zone de température de danger.

POUR ÉVITER LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES :

Les viandes, les volailles, les poissons et les fruits de mer ainsi que les mets qui en contiennent doivent être conservés à une température où le développement des bactéries est sous contrôle. Ne pas laisser les aliments dans la zone de température de danger, qui se situe entre 4°C (40°F) et 60°C (140 °F), diminue le risque d'être malade. Notamment, il faut éviter que les aliments restent à la température de la pièce.

* Rappelons que Nourrir la vie est un programme du Dispensaire qui permet aux intervenant(e)s en périnatalité oeuvrant au sein d'un organisme communautaire au Québec d'avoir accès à des articles, comme celui-ci, à de la formation et à des sources d'informations importantes en nutrition périnatale leur permettant de mieux intervenir auprès de leurs clientèles. Son accès est gratuit! Passez le mot!

