



Fiche de renseignements

FAITS CONCERNANT LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS : LES FOURS À MICRO-ONDES

De mauvaises techniques de manipulation et de cuisson des aliments peuvent être à l'origine de toxi-infections alimentaires lorsque vous utilisez un four à micro-ondes. Une bonne cuisson est la meilleure façon de tuer les bactéries présentes dans les aliments. Comme la cuisson au micro-ondes peut ne pas être uniforme, mieux vaut suivre les instructions suivantes.

Le four à micro-ondes

- N'utilisez pas le four à micro-ondes si la porte ne ferme pas bien ou si le four est endommagé de toute autre façon.
- N'utilisez pas de casseroles métalliques conçues pour les fours à convection, ni de feuilles d'aluminium, car elles sont responsables d'une cuisson irrégulière et pourraient même endommager le four.
- Nettoyez souvent le four à l'eau et au détergent doux.

Décongélation

- Retirez l'aliment de son emballage plastique, des cartons de congélation ou des plateaux en mousse de polystyrène avant la décongélation et la cuisson. En effet, ceux-ci ne sont pas thermostables et des composés chimiques nocifs pourraient en fuir et contaminer l'aliment.
- Ne décongelez pas les aliments au micro-ondes pendant plus de deux heures. Réglez une minuterie pour ne pas oublier.
- Décongelez les aliments congelés complètement avec de les cuire au micro-ondes. En effet, le réchauffage sera inégal si l'aliment contient des parties congelées et d'autres décongelées.

Cuisson

- Disposez les articles uniformément sur un récipient de cuisson sans risque pour le micro-ondes. Recouvrez-les d'un couvercle ou d'une pellicule plastique propres à la cuisson au micro-ondes afin de favoriser un réchauffage uniforme. Cette façon de procéder permettra d'emprisonner la vapeur dans le récipient de cuisson, ce qui contribuera à tuer les bactéries de manière plus efficace et à assurer un chauffage uniforme et une cuisson de part en part. Laissez toutefois une petite partie du récipient à découvert pour laisser la vapeur s'échapper.
- Coupez les aliments en petits morceaux pour permettre une cuisson uniforme.

- Désossez les gros morceaux de viande qui seront cuits au micro-ondes. En effet, les os sont responsables d'une mauvaise répartition de la chaleur. Placez les parties les plus épaisses de la viande et de la volaille sur le pourtour du plat. Tournez les morceaux au moins une fois pendant la cuisson.
- Cuisez les gros morceaux de viande à puissance intermédiaire (50 %), ce qui permet à la chaleur de pénétrer davantage dans la viande sans provoquer la surcuisson de la couche superficielle.
- Ne faites jamais cuire de dindons entiers au micro-ondes. En effet, la taille et la densité du volatile ne permettent pas une cuisson uniforme. Ne cuisez jamais de dindons farcis au micro-ondes.
- Ne faites jamais cuire partiellement la viande au micro-ondes ni au four à convection. Si la cuisson au micro-ondes est utilisée pour accélérer le processus total de cuisson, elle doit alors être suivie immédiatement par une autre méthode de cuisson (gril, four ordinaire, élément chauffant de la cuisinière).
- Assurez-vous que l'aliment est cuit complètement et uniformément. À cause du processus de réchauffage rapide, certaines parties de l'aliment peuvent cuire plus rapidement que d'autres. Tournez les plateaux et remuez l'aliment à plusieurs reprises au cours de la cuisson.
- Observez tous les temps d'attente après la cuisson qui sont recommandés pour les aliments cuits au micro-ondes, afin de permettre une distribution plus uniforme de la chaleur.
- Utilisez un thermomètre pour déterminer si la viande est bien cuite. Vérifiez la température à plusieurs endroits, et surtout aux endroits les plus épais des morceaux de viande. Faites en sorte que le thermomètre ne touche pas d'os, de métal ou de matériel d'emballage.
- Faites cuire les viandes rouges à au moins 74 °C (165 °F) et la volaille à au moins 85 °C (180 °F). Les jus de viande et de volaille qui s'écoulent devraient être transparents.
- Ajustez le temps de cuisson si vous utilisez un four à micro-ondes de faible puissance. En effet, avec de tels fours, il faut prévoir plus de temps pour que les aliments atteignent les températures requises.

Réchauffage

- Ne réutilisez pas les plateaux et les contenants qui viennent avec les aliments préparés pour le four à micro-ondes. Ils pourraient être conçus pour un seul usage.
- La température au centre des aliments réchauffés au micro-ondes devrait atteindre 74 °C (165 °C).

Pour en savoir davantage sur les intoxications alimentaires et obtenir des conseils sur la manipulation sans risque des aliments, visitez le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments à l'adresse www.inspection.gc.ca