

Cuisez



cuisez



cuisez



Cuisez



cuisez



# Cuisez

## Choix multiples

**Q :** La température des aliments qui devraient être gardés au froid, comme le lait, et de ceux qui devraient être gardés au chaud, comme des lasagnes cuites, devrait être maintenue en dehors de la zone de danger. Qu'est-ce qu'une zone de danger?

- A. Un endroit où sont rangés des outils dangereux?
- B. Un endroit au pôle Nord où il y a beaucoup d'avalanches?
- C. La plage de température à l'intérieur de laquelle des organismes nuisibles peuvent proliférer dans les aliments?

**R :** La bonne réponse est « C ». La zone de danger se situe entre 4 °C et 60 °C ou 40 °F et 140 °F. Il est important de conserver les denrées périssables en dehors de la zone de danger en maintenant la température à 4 °C (40 °F) ou moins, ou à 60 °C (140 °F) ou plus, pour ralentir la croissance des organismes nuisibles qui pourraient vous rendre malade. Utiliser des thermomètres numériques pour aliments et des thermomètres de réfrigérateur pour vérifier la température.

# Cuisez

## Choix multiples

**Q :** À quelle température devrait-on garder les aliments chauds?

- A. À 4 °C (40 °F) ou moins?
- B. À 60 °C (140 °F) ou plus?
- C. À 20 °C (70 °F) ou moins?

**R :** La bonne réponse est « B ». Les aliments chauds, comme de la soupe, du poulet, des lasagnes, du rosbif, de la sauce, etc., devraient être gardés à 60 °C (140 °F) ou plus pour prévenir la croissance d'organismes nuisibles qui pourraient vous rendre malade. Utiliser un thermomètre numérique pour aliments pour vérifier la température.

# Cuisez

## Vrai ou faux?

**Q :** La meilleure façon de savoir si un hamburger (ou toute autre viande) est cuit adéquatement est de le couper.

**R :** Faux. La meilleure façon de savoir si un hamburger est cuit est d'utiliser un thermomètre numérique pour aliments pour vérifier la température de la viande. Pour un hamburger, insérer le thermomètre sur le côté de la boulette. Votre hamburger est bien cuit à 71 °C (160 °F)!

La cuisson des aliments à des températures internes sûres détruit les organismes nuisibles qui peuvent être présents et aide à prévenir une maladie d'origine alimentaire.

# Cuisez

## Choix multiples

**Q :** Qu'est-ce qu'un thermomètre numérique pour aliments et quel est son usage?

- A. Un type de thermomètre spécial utilisé pour vérifier la température de différents types d'aliments?
- B. Un instrument dont tu te sers pour vérifier si l'on fait de la fièvre?
- C. Un bâton pour embrocher des aliments?

**R :** La bonne réponse est « A ». Un thermomètre numérique pour aliments est un type de thermomètre spécial utilisé pour vérifier la température des différents types d'aliments. Vous devriez utiliser un thermomètre numérique pour aliments pour vérifier la température interne sûre des aliments que vous faites cuire ou réchauffer.

La cuisson des aliments à des températures internes sûres détruit les organismes nuisibles qui peuvent être présents et aide à prévenir une maladie d'origine alimentaire.

# Cuisez

## Question et réponse

**Q :** Un hamburger est-il bien cuit si la température interne atteint 71 °C (160 °F)?

**R :** Oui. C'est la température interne sûre indiquant que le hamburger est bien cuit. Les hamburgers et tous les aliments faits avec du boeuf haché, comme du pain de viande, des lasagnes et des boulettes de viande, devraient être cuits jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Cuisez



cuisez



cuisez



Cuisez



cuisez



# Cuisez

## Vrai ou faux?

**Q :** Seules les viandes devraient être cuites jusqu'à ce qu'elles atteignent la température interne appropriée et être vérifiées à l'aide d'un thermomètre numérique pour aliments.

**R :** Faux. Il est bon de vérifier la température de la plupart des aliments, par exemple, les plats en cocotte, les sauces et les farces, pour s'assurer qu'ils ont atteint une température interne sécuritaire.

Il est aussi bon de vérifier la température des restes. Utiliser un thermomètre numérique pour aliments pour vérifier la température de ces aliments.

# Cuisez

## Question et réponse

**Q :** Est-il sécuritaire de manger un hamburger saignant?

**R :** Non. Tous les aliments faits avec du boeuf haché, comme des hamburgers, des boulettes de viande, des lasagnes et du pain de viande, doivent être cuits jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) pour éviter une maladie d'origine alimentaire.

Utiliser un thermomètre numérique pour aliments pour vérifier la température de ces aliments.

# Cuisez

## Choix multiples

**Q :** Quelle est la meilleure façon de savoir si les aliments sont cuits de manière adéquate?

- A. Demander à sa famille et à ses amis?
- B. Utiliser un thermomètre numérique pour aliments pour vérifier la température?
- C. Cuire l'aliment jusqu'à ce qu'il soit vraiment sec?

**R :** La bonne réponse est « B ». Utiliser un thermomètre numérique pour aliments pour s'assurer que la température interne sûre a été atteinte.

La cuisson des aliments jusqu'à une température interne adéquate aide à prévenir une maladie d'origine alimentaire et permet d'éviter de trop cuire les aliments. Suivre les instructions indiquées sur l'emballage du thermomètre.

# Cuisez

## Choix multiples

**Q :** Que signifie « bien faire cuire les aliments » ?

- A. Suivre une recette?
- B. Utiliser les bons chaudrons?
- C. S'assurer que la cuisson des aliments atteint une température interne sûre?

**R :** La bonne réponse est « C ». Les aliments sont bien cuits lorsque la température interne atteint un degré suffisamment élevé pour détruire les organismes nuisibles qui causent les maladies d'origine alimentaire.

# Cuisez

## Vrai ou faux?

**Q :** Pour s'assurer que la cuisson des aliments a atteint une température interne sûre, on peut toucher aux aliments avec les doigts.

**R :** Faux. Pour vérifier la température d'un aliment, il faut insérer un thermomètre numérique pour aliments dans la partie la plus épaisse de la viande, en évitant les parties grasses, les os ou le cartilage. Suivre les instructions sur l'emballage du thermomètre.

Cuisez



cuisez



cuisez



Cuisez



cuisez



# Cuisez

## Vrai ou faux?

**Q :** Au moment de réchauffer un reste de soupe, il est sécuritaire de le faire réchauffer jusqu'à ce que la soupe soit chaude?

**R :** Faux. Les restes, comme de la soupe, du ragoût, de la sauce et du chili, devraient être réchauffés jusqu'à ce qu'il y ait formation de gros bouillons.

Une fois bouillis, faire refroidir les restes jusqu'à ce que leur température vous convienne. Faire réchauffer les restes de façon adéquate permet de détruire les organismes nuisibles qui peuvent être présents.

# Cuisez

## Question et réponse

**Q :** Si on coupe son hamburger et que la viande n'est plus rose à l'intérieur, est-ce que cela signifie que la viande est cuite à une température interne sûre?

**R :** Pas nécessairement. La couleur de la viande à l'intérieur ne permet pas de dire si le hamburger est cuit. La seule façon de savoir si un hamburger est cuit à une température interne sûre est d'utiliser un thermomètre numérique pour aliments. Un hamburger est bien cuit lorsque la température interne atteint 71 °C (160 °F).

# Cuisez

## Choix multiples

**Q :** On peut dire qu'un poulet est bien cuit quand :

- A. Le poulet est chaud au toucher et qu'il y a beaucoup de vapeur?
- B. Le thermomètre numérique pour aliments affichera la température appropriée?
- C. Le poulet semble cuit, c.-à-d. qu'il est doré à l'extérieur et que la viande n'est plus rosée à l'intérieur?

**R :** La bonne réponse est « B ». Vérifier la nourriture à l'aide d'un thermomètre numérique pour aliments est le seul moyen de s'assurer qu'elle est cuite à une température interne sûre pour prévenir une maladie d'origine alimentaire.

# Cuisez

## Vrai ou faux?

**Q :** Il est sécuritaire de manger un steak saignant.

**R :** Vrai. Les organismes nuisibles qui peuvent être présents sur un steak cru ne se trouvent qu'à la surface et sont détruits dès que la température appropriée est atteinte durant la cuisson.

# Cuisez

## Question et réponse

**Q :** De quelle façon prend-on la température d'un hamburger à l'aide d'un thermomètre numérique pour aliments?

**R :** Vers la fin de la cuisson, retirer le hamburger de la source de chaleur. Insérer le thermomètre numérique sur le côté de la boulette, jusqu'à ce que la sonde atteigne le centre. Le hamburger est bien cuit à 71 °C (160 °F). Si le hamburger n'est pas bien cuit, le faire cuire plus longtemps et vérifier de nouveau après avoir nettoyé le thermomètre pour aliments au préalable. Suivre les instructions sur l'emballage du thermomètre.