

## Conseils sur la sécurité alimentaire : Les restants des repas des fêtes



Pendant la période des fêtes, il y a beaucoup de fêtes, de repas-partage et de réunions de famille qui entraînent souvent des restants. Le fait de rapporter ces restants à la maison et de les servir plus tard est chose courante.

Ce n'est pas parce qu'un repas a été servi une fois qu'il ne peut pas être servi de nouveau en toute sécurité. Les restants peuvent être servis de façon sûre si l'on respecte certaines pratiques qui relèvent du bon sens. Les spécialistes de la sécurité alimentaire du ministère de l'Agriculture vous offrent les conseils suivants afin de vous aider à servir les restants en toute sécurité.

### ✓ À conserver ou non?

Les restants d'aliments périssables, par exemple la viande, le poisson, la volaille, les fruits de mer, les produits laitiers et les mets de riz, de pâtes et de légumes cuits qui doivent habituellement être réfrigérés ne doivent pas être laissés à la température de la pièce pendant plus de deux heures.

- Si les restants, à la maison ou au restaurant, ne peuvent pas être mis au réfrigérateur ou au congélateur dans ce délai de deux heures, ils doivent être consommés immédiatement ou jetés.

### ✓ Refroidir les restants :

- Réfrigérez les restants immédiatement. Les aliments froids doivent être conservés à 4 °C (40 °F) ou à une température plus froide.
- Les aliments très chauds peuvent être refroidis à la température de la pièce pendant environ 30 minutes avant d'être mis au réfrigérateur.
- Le refroidissement peut être accéléré en enlevant les os des gros morceaux de viande ou de volaille et en les coupant en plus petites portions. Utilisez des contenants peu profonds et assurez-vous que les aliments ne sont pas empilés à plus de deux pouces d'épaisseur.
- Placez partiellement le couvercle sur le contenant jusqu'à ce que les aliments soit refroidis à 4 °C (40 °F) ou placez le contenant à découvert sur l'étagère du haut dans le réfrigérateur. Assurez-vous que le couvercle soit bien en place une fois les aliments refroidis.
- Laissez un espace autour des contenants dans le réfrigérateur pour permettre la circulation de l'air froid autour de la nourriture.

### ✓ Conserver les restants :

- Les restants réfrigérés doivent être consommés dans un délai de quatre jours ou congelés pour pouvoir les conserver plus longtemps. Vous pouvez inscrire la date sur les restants pour vous assurer de ne pas les conserver trop longtemps.

- Les restants congelés doivent être consommés dans un délai de deux à quatre mois pour assurer leur qualité. Une fois sortis du congélateur, les restants doivent être consommés dans un délai de quatre jours.

✓ **Réchauffer les restants :**

- Les restants congelés doivent être décongelés au réfrigérateur, au four à micro-ondes ou au four.
- Les restants doivent être réchauffés à une température d'au moins 74 °C (165 °F). Pour vérifier la température, il faut se servir d'un thermomètre.
- Les soupes, les sauces et les sauces au jus de viande devraient bouillir à gros bouillons.
- Ne réchauffez que ce dont vous avez besoin puisque les restants qui ont été réchauffés et qui n'ont pas été consommés doivent être jetés.

✓ **Réchauffer les restants dans un four à micro-ondes :**

- Utilisez uniquement des contenants conçus pour être utilisés au four à micro-ondes. Ils devraient porter une étiquette à cet égard.
- Couvrez partiellement le contenant afin de laisser la vapeur s'échapper. Ne laissez pas le film de plastique toucher la nourriture.
- Mélangez ou tournez la nourriture, au besoin, pendant le réchauffement au four à micro-ondes. Laissez la nourriture reposer pendant quelques minutes une fois réchauffée.

Pour vous assurer de passer une période des fêtes dans la joie et la bonne santé, et pour la manipulation sécuritaire des aliments à longueur d'année, n'oubliez pas ces quatre règles très simples : faites cuire les aliments à la température appropriée; réfrigérez les aliments de façon appropriée au réfrigérateur; lorsque vous magasinez ou lorsque vous voulez conserver les aliments, séparez-les afin d'éviter toute contamination; et assurez-vous que vos mains, vos ustensiles et vos surfaces de travail sont propres et exempts de bactéries.