

Fiche de renseignements sur la sécurité alimentaire

La sécurité alimentaire et la dinde

Lorsque les célébrations des fêtes incluent un repas à la dinde, de nombreuses questions peuvent être soulevées : Comment puis-je décongeler et conserver ma dinde? Comment puis-je savoir si elle est bien cuite? Qu'est-ce que je fais avec les restants? Pour répondre à ces questions et pour vous assurer de préparer un repas sécuritaire et nutritif, lisez les conseils suivants sur la manipulation sécuritaire des aliments offerts par les spécialistes de la sécurité alimentaire du ministère de l'Agriculture de la Nouvelle-Écosse.

Acheter une dinde

Vous pouvez acheter une dinde fraîche ou congelée. L'une ou l'autre peuvent vous donner un excellent repas des fêtes.

- Vous pouvez acheter une dinde congelée en tout temps et la conserver dans votre congélateur pendant un an.
- Une dinde fraîche ne doit être achetée qu'un ou deux jours avant la cuisson.
- Lorsque vous achetez une dinde (ou toute autre viande crue), prenez-la en dernier et gardez-la à l'écart des autres aliments afin d'éviter la contamination par le jus.

Décongeler une dinde

La décongélation appropriée d'une dinde est très importante pour assurer la sécurité alimentaire. La décongélation appropriée empêche la prolifération de bactéries à un point tel que même la cuisson ne les détruira pas efficacement. Voici trois méthodes recommandées pour décongeler une dinde :

- Au réfrigérateur – Il s'agit d'une méthode sécuritaire, mais lente. Vous devez donc planifier à l'avance. Il faut environ 24 heures pour décongeler chaque cinq livres de dinde. La dinde doit être placée dans un grand plateau pour empêcher le jus de dégoutter sur d'autres aliments, et elle doit être placée sur l'étagère du bas dans le réfrigérateur.
- Submersion dans l'eau froide – La dinde doit être enveloppée dans un sac de plastique bien scellé. Changez l'eau toutes les 30 minutes pour vous assurer qu'elle reste froide. Il faut environ 30 minutes pour décongeler chaque livre.
- Au four à micro-ondes – La dinde doit être cuite immédiatement après avoir été décongelée. Consultez les directives du fabricant pour connaître combien de minutes par livre et le niveau de puissance à utiliser pour la décongélation.

Préparation pour la cuisson

La manipulation appropriée de la dinde crue afin de la préparer pour la cuisson est importante pour réduire le risque de contamination et pour prévenir les maladies d'origine alimentaire.

- Lavez-vous les mains avant et après avoir manipulé la dinde crue.
- Si la dinde a été lavée ou décongelée dans un évier, l'évier doit être nettoyé à l'aide d'eau et de savon, puis désinfecté à l'aide de 1½ cuillerée à thé d'eau de Javel par litre d'eau.
- Il est préférable de faire cuire la farce à l'extérieur de la dinde. Toutefois, si vous la faites cuire dans la dinde, elle doit être humide et ne doit pas être trop compactée (¾ tasse par livre) dans la cavité. La dinde doit être farcie juste avant de la mettre au four.
- Après avoir mis la dinde au four, nettoyez bien et désinfectez tous les ustensiles et les surfaces de travail qui ont été en contact avec la dinde crue.

Faire cuire la dinde

La cuisson appropriée de la dinde à une température sûre assurera la destruction des bactéries qui pourraient causer une maladie d'origine alimentaire.

- La dinde doit être entièrement décongelée avant la cuisson.
- Réglez le four à au moins 164 °C (325 °F). Ne mettez jamais la dinde dans un four à une température plus faible en vue de la faire cuire pendant la nuit.
- Un thermomètre à viande doit être utilisé pour vérifier la température interne de la dinde pour vous assurer qu'elle est bien cuite. La température de la cuisse doit être de 82 °C (180 °F) et celle de la farce doit être de 74 °C (165 °F).
- Lorsque la dinde est bien cuite, le jus doit être clair, sans aucune trace de rose.
- Lorsque la dinde est cuite à une température sûre de 82 °C (180 °F), comme l'indique le thermomètre à viande, la viande peut encore avoir une légère teinte de rose. Cette teinte peut être causée par les gaz dans le four ou l'âge de la dinde, mais la viande peut être consommée en toute sécurité.

Temps de cuisson approximatifs

Voici les temps de cuisson pour une dinde fraîche ou entièrement décongelée dans un four réglé à 164 °C (325 °F). Respectez ces temps de cuisson, mais utilisez également un thermomètre à viande.

- 8 à 12 livres : 2¾ à 3 heures (non farcie) ou 3 à 3½ heures (farcie)
- 12 à 14 livres : 3 à 3¾ heures (non farcie) ou 3½ à 4 heures (farcie)
- 14 à 18 livres : 3¾ à 4¼ heures (non farcie) ou 4 à 4½ heures (farcie)
- 18 à 20 livres : 4¼ à 4½ heures (non farcie) ou 4¼ à 4¾ heures (farcie)

Restants

Bien qu'il soit tentant de laisser la dinde sortie pour grignoter après un repas, cette pratique est dangereuse et peut entraîner des maladies d'origine alimentaire. Le réchauffement inadéquat des restants peut également contribuer à une maladie d'origine alimentaire.

- Coupez la dinde en petits morceaux, et réfrigérez la dinde et la farce dans des contenants distincts et peu profonds, dans un délai de deux heures après la cuisson.
- Utilisez les restants de dinde et de farce dans les prochains trois ou quatre jours; la sauce au jus de viande est bonne pour une ou deux journées seulement.
- Réchauffez la dinde, la farce et la sauce jusqu'à une température de 74 °C (165 °F) ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et fumantes.
- Les restants peuvent être congelés. La dinde cuite peut être congelée pendant quatre mois, et la sauce au jus de viande et la farce, pendant un mois.
- Les soupes et les casseroles contenant des restants de dinde doivent être préparées dans un délai de trois à quatre jours, et peuvent être conservées au congélateur de quatre à six mois.