

REPAS DE FÊTES

Les bons gestes à adopter



BIEN CHOISIR ET CONSERVER SES PRODUITS

- Privilégiez des produits extra frais et respectez les dates limites de consommation.
- Stockez les aliments au réfrigérateur par catégorie :
 - Viandes et poissons crus dans la zone la plus froide.
 - Fruits, légumes et aliments prêts à manger dans une zone distincte.
- Décongelez les aliments au réfrigérateur, jamais à température ambiante.

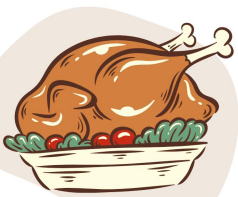
ÉVITEZ CERTAINS ALIMENTS POUR LES PERSONNES VULNÉRABLES

(jeunes enfants, femmes enceintes, personnes âgées ou immunodéprimées)

- Viandes crues/peu cuites : saucisson, jambon cru, foie gras mi-cuit.
- Poissons et fruits de mer crus : huîtres, saumon fumé, tarama...
- Tous les fromages au lait cru sauf les pâtes pressées cuites (comté, gruyère). Les femmes enceintes doivent également éviter les fromages à pâte molle, même pasteurisés.
- Œufs crus/peu cuits : les préparations maison à base d'œufs crus, comme la mayonnaise ou la mousse au chocolat.



PRÉPARATION DU REPAS : LES GESTES À NE PAS NÉGLIGER !



- Lavez-vous les mains soigneusement avec du savon avant de cuisiner, et renouvelez l'opération régulièrement.
- Lavez vos fruits et légumes à l'eau potable, même ceux que vous allez éplucher.
- Utilisez deux planches à découper : une pour les viandes crues et une autre pour les légumes et aliments prêts à consommer.
- Nettoyez vos plans de travail pour éviter la prolifération des bactéries.

QUE FAIRE DES RESTES ?

- Remettez les plats au frais dans les 2 heures pour éviter la prolifération des bactéries.
- Stockez dans des boîtes hermétiques et consommez dans les 3 jours (24h pour les préparations à base d'œufs crus).
- Ne surchargez pas le frigo pour une bonne circulation de l'air froid.
- Réchauffez bien avant de consommer, surtout pour les plats contenant de la viande.

