

Fiche de renseignements sur la sécurité alimentaire

Cuisson sans danger grâce au thermomètre pour aliments



S'assurer que les aliments atteignent leur température interne sûre durant la cuisson est l'un des quatre conseils de base pour préserver la salubrité des aliments. Ces conseils sont : propreté, séparation des aliments, cuisson adéquate et refroidissement des aliments.

En suivant les étapes importantes décrites ci-après quand on prépare, range ou sert des aliments, on peut réduire les risques de contamination des aliments et de propagation des bactéries dangereuses qui causent des toxi-infections alimentaires.

Quand on cuisine, des indicateurs visuels, tel le changement de couleur des aliments, ne sont pas des façons fiables de s'assurer que les aliments sont cuits jusqu'à une température interne sûre et sans danger. La seule façon fiable de savoir si les aliments sont cuits adéquatement est d'utiliser un thermomètre pour aliments.

Un thermomètre pour aliments:

- indique si l'aliment a atteint sa température interne sûre pour détruire les bactéries dangereuses;
- prévient un trop longue cuisson des aliments;
- est utile lors du refroidissement et du réchauffement des aliments.

Pour vous protéger ainsi que votre famille des toxi-infections alimentaires, il devrait y avoir des thermomètres pour aliments dans toutes les cuisines et il faudrait les utiliser chaque fois qu'on cuisine.

TYPES DE THERMOMÈTRES

Il y a plusieurs types de thermomètres sur le marché et ils varient en prix et en technologie. Parmi les thermomètres satisfaisants pour assurer la salubrité des aliments, il y a le thermocouple, le thermomètre à thermistance à lecture numérique instantanée, deux types de thermomètres à bilame avec cadran – le thermomètre qui va au four et le thermomètre à lecture rapide -, le thermomètre à sonde fourchette et le thermomètre-minuterie à éjection automatique.

Le **thermomètre à thermistance à lecture numérique instantanée** est doté d'un capteur à son extrémité et peut indiquer la température des aliments épais et minces. On place l'extrémité du thermomètre au centre de la partie la plus épaisse de l'aliment. Ce type de thermomètre n'est pas conçu pour rester dans l'aliment pendant la cuisson mais pour mesurer la température vers la fin de la période de cuisson. Le thermomètre répond rapidement (environ 10 secondes) sur un afficheur numérique.

Le **thermomètre à bilame avec cadran** – le thermomètre pour four et le thermomètre à lecture instantanée – capte la température de l'extrémité jusqu'à environ deux pouces ou deux pouces et demie sur la tige. La température indiquée est la moyenne de la température captée le long de la partie sensible du capteur. La température est indiquée sur un cadran.

Le **thermomètre pour four** est conçu pour rester dans l'aliment pendant la cuisson. Si on ne le laisse pas dans les aliments, il peut prendre plusieurs minutes avant d'indiquer la température. On l'utilise avec des aliments épais. Il n'est pas recommandé pour des aliments de moins de 3 pouces (6,6 cm) d'épaisseur.

Il faut environ 20 secondes au **thermomètre à cadran à lecture instantanée** pour mesurer la température dans l'aliment. Pour donner une lecture exacte, toute la partie sensible de la sonde doit être insérée dans l'aliment (de 2 à 3 pouces). Le thermomètre n'est pas conçu pour rester dans l'aliment durant toute la cuisson mais pour mesurer la température près de la fin du temps de cuisson.

Le **thermomètre-minuterie à éjection automatique** s'utilise communément pour la cuisson de la dinde ou du poulet à rôti. La tige de la minuterie s'éjecte automatiquement quand l'extrémité atteint une certaine température. Bien que ces ustensiles de cuisine soient exacts, on recommande d'utiliser un thermomètre pour aliments conventionnel dans d'autres parties de la dinde ou du poulet.

Le **thermocouple** est celui qui affiche la température le plus rapidement. On peut l'utiliser avec les aliments épais et minces. C'est le thermomètre le plus dispendieux et il est difficile de se le procurer.

Le **thermomètre à sonde fourchette** combine fourchette à découper et thermomètre pour aliments. L'appareil qui mesure la température se trouve dans une des dents de la fourchette. La température des aliments s'affiche numériquement ou au moyen d'un voyant lumineux sur le manche. Ce type de thermomètre n'est pas conçu pour être laissé dans la nourriture. Il est très

utile pour les grillades

On peut se procurer un thermomètre pour aliments dans la plupart des magasins d'alimentation et des boutiques spécialisées, de même que chez les fournisseurs d'équipement pour la restauration.

EXACTITUDE

La plupart des thermomètres pour aliments ont un degré d'exactitude de 1 °C (3 °F). Les températures exprimées sont exactes seulement quand le thermomètre est placé correctement dans les aliments. Dans le cas contraire, il n'indiquera pas la température interne exacte des aliments.

Il faut insérer le thermomètre dans la partie la plus épaisse de l'aliment, loin des os, de la graisse et des cartilages. Quand les aliments ont une forme irrégulière, comme les rôtis, il faut vérifier la température à plusieurs endroits. Pour la volaille, il faut prendre la température dans la partie la plus épaisse de la cuisse en évitant de toucher aux os. Si le poulet est farci, vérifiez la température au centre de la farce. Pour ce qui est des aliments minces, comme des galettes de bœuf haché et des poitrines de poulet, on suggère d'utiliser un thermomètre à thermistance. Quand on utilise un thermomètre à cadran, il faut l'insérer dans le côté de l'aliment pour que toute sa partie sensible soit au milieu de l'aliment.

TEMPÉRATURES

La volaille et la viande doivent être cuites jusqu'à ce qu'elles atteignent leur température interne sûre :

Porc, veau, agneau – 71 °C (160 °F)

Viande hachée – 71 °C (160 °F)

Poulet entier/dinde – 82 °C (180 °F)

Farce pour le poulet et la dinde (température interne) – 74 °C (165 °F)

Poulet et dinde en morceaux – 77 °C (170 °F)

Volaille hachée – 74 °C (165 °F)

Tranches et rôtis de bœuf – 63 °C (145 °F) mi-saignants,

71 °C (160 °F) à point ou 77 °C (170 °F) bien cuits.