

## 3.5 – Recettes sans danger

Nous avons appris comment garantir la salubrité des aliments pendant les déplacements. Revenons maintenant dans la cuisine pour réfléchir à la manière de préparer des aliments sans danger avant de les apporter.

Il est important de suivre les quatre étapes de la salubrité des aliments (nettoyer, séparer, cuire et refroidir), peu importe la recette. Dans cette activité, nous créerons des recettes sans danger en suivant les quatre étapes de la salubrité des aliments.

Avant de commencer, garde à l'esprit les conseils suivants.

### Conseils sur la salubrité des aliments

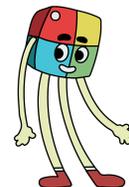
#### *Nettoyer*

- Lave-toi les mains avant de manipuler les aliments et après l'avoir fait.
- Nettoie toutes les surfaces et tous les ustensiles de cuisine avec de l'eau tiède et du savon.
- Rince les fruits et légumes sous de l'eau courante fraîche; frotte ceux qui ont la peau ferme.



#### *Séparer*

- Sépare les aliments crus des aliments prêts-à-manger dans ton panier et tes sacs d'épicerie, dans le réfrigérateur et au moment de cuisiner.
- Pour les aliments crus et les aliments prêts-à-manger, utilise des ustensiles de cuisine différents ou nettoie-les entre chaque utilisation.



#### *Cuire*

- Cuis les aliments jusqu'à la température de cuisson interne sécuritaire recommandée.
- Vérifie que les aliments ont été cuits jusqu'à la température de cuisson interne sécuritaire recommandée à l'aide d'un thermomètre numérique pour aliments.



#### *Refroidir*

- Assure-toi de conserver au froid les aliments froids et au chaud les aliments chauds.
- Réfrigère les restes deux heures après les avoir cuisinés.
- Fais décongeler les aliments congelés dans le réfrigérateur. Si tu es pressé, tu peux les passer sous l'eau froide ou au micro-ondes, mais assure-toi de les cuire tout de suite après les avoir décongelés.



## Qu'est-ce qu'une recette?

Une recette est un ensemble d'instructions servant à préparer un repas ou une collation. Habituellement, une recette :



- commence par la liste des ingrédients avec la quantité nécessaire pour chacun;
- explique les étapes à suivre, comme le moment où il faut ajouter chaque ingrédient;
- indique la température à laquelle cuire les aliments;
- indique la température interne que doivent atteindre les aliments pour être entièrement cuits.

Suivre une recette du début à la fin est une excellente façon de cuisiner des mets savoureux.

## Exemple de recette

Regardons ensemble un exemple de recette. Au fur et à mesure que tu lis les ingrédients et les instructions à suivre, encerle ou souligne tous les conseils sur la salubrité des aliments que tu trouves.

### Croquettes de poulet et frites de patates douces au four

 <b>Temps de préparation</b> 10 min	 <b>Temps de cuisson</b> 45 min	 <b>Portions</b> 4
---	---------------------------------------	--------------------------

### Ingrédients

<p><b>Croquettes de poulet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon</li> <li>• 30 ml (2 c. à soupe) de lait</li> <li>• 60 ml (¼ de tasse) de chapelure</li> <li>• 45 ml (3 c. à soupe) de romano finement râpé</li> <li>• 60 ml (¼ de tasse) de farine de blé entier</li> <li>• 2 ½ ml (½ c. à thé) d'ail en poudre</li> <li>• 2 ½ ml (½ c. à thé) d'origan séché</li> <li>• 500 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau</li> <li>• Aérosol de cuisson</li> </ul>	<p><b>Frites de patates douces</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 4 à 6 patates douces, nettoyées sous l'eau courante froide à l'aide d'une brosse propre et pelées</li> <li>• 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive</li> <li>• 5 ml (1 c. à thé) de paprika doux</li> <li>• 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir</li> </ul>
---	--

## Instructions

### Préparer et cuire les croquettes de poulet

1. Avant de commencer la recette, lave-toi les mains à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes. Lave tous les outils et toutes les surfaces de préparation des aliments, comme les planches à découper, les couteaux et les comptoirs.
2. Préchauffe le four à 450 °F (230 °C). Fouette la moutarde de Dijon avec le lait dans un plat peu profond.
3. Mélange la chapelure, le romano, la farine, l'ail en poudre et l'origan séché dans un grand plat peu profond.
4. Ne rince pas le poulet cru. Coupe chaque poitrine de poulet en quatre à six morceaux. Lave-toi les mains à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
5. Enrobe les morceaux de poulet du mélange de moutarde et de lait. Avec une main bien sèche, enrobe les morceaux de poulet de chapelure en les tapotant pour faire coller la chapelure, puis place-les dans un plat de cuisson en verre enduit d'aérosol de cuisson. Pour que les morceaux soient bien dorés et croustillants, ne les place pas trop près les uns des autres. Lave-toi les mains à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
6. Cuis les pépites de poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne 74 °C (165 °F). Vérifie la température interne à l'aide d'un thermomètre numérique pour aliments.



## Préparer et cuire les frites de patates douces

1. Avant de commencer les frites de patates douces, lave-toi les mains à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes. Lave tous les outils et toutes les surfaces de préparation des aliments, comme les planches à découper, les couteaux et les comptoirs.
2. À l'aide d'un couteau et d'une planche à découper propres, coupe les patates douces en forme de frites.
3. Mets les frites dans un bol, et ajoute l'huile d'olive, le paprika et le poivre noir.
4. Place les frites sur une plaque de cuisson. Pour que les frites soient bien dorées et croustillantes, disperse-les sur la plaque.
5. Cuis les frites au four de 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Elles devraient être dorées et croustillantes.

### Conseils

- Sers les croquettes de poulet avec tes sauces préférées.
- Mets les restes au réfrigérateur dans un délai de deux heures (ou avant, s'ils se trouvent dans un endroit chaud).
- Réchauffe les restes jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne de 74 °C (165 °F).

Recette offerte par les Producteurs de poulet du Canada.

Adapté de Guppy, N. (s.d.). Patates douces frites et pépites de poulet au four comme les enfants les aiment.

Poulet.ca. Consulté le 22 septembre 2023, tiré du site

<https://www.poulet.ca/recettes/patates-douces-frites-et-pites-de-poulet-au-four-comme-les-enfants-les-aiment/>



## Activité supplémentaire : cuisiner une recette sans danger

Relève le défi de cuisiner **une recette sans danger** à la maison ou à l'école en compagnie d'un professeur ou d'un adulte de confiance. Pendant que tu cuisines, tu pourrais constater que tu peux intégrer des étapes de la salubrité des aliments à ta recette.



Tu peux documenter ton expérience culinaire en prenant des photos ou en enregistrant une vidéo.

### Partage de sa recette

Montre ta recette aux autres. Une fois que tu as terminé ta recette, envoie une photo ou une vidéo de ta recette ainsi que du plat que tu as préparé à ta famille et à tes amis. Tu peux également les inviter à savourer le plat que tu as cuisiné.



### Réflexion

Pose-toi les questions suivantes pour revenir sur ton expérience.

1. Que penses-tu de l'idée d'ajouter des instructions de salubrité des aliments aux recettes?

---

---

2. As-tu suivi les instructions de salubrité des aliments indiquées dans la recette?

---

---

3. S'il n'y avait pas eu d'instructions de salubrité des aliments dans la recette, aurais-tu su quoi faire?

---

---

4. Comment pourrais-tu améliorer la recette et ton expérience culinaire pour les prochaines fois?

---

---