Guide de préparation, de cuisson et de conservation des viandes*

Moisson Laurentides
banque alimentaire

*** Mise à jour du Guide de cuisson, par Timeea Enache (Blainville, mai 2017, 15 p.)**

Moisson Laurentides
banque alimentaire

TABLE DES MATIÈRES

DÉCONGÉLATION SÉCURITAIRE 2
Avant la cuisson 2
Option n° 1 : Décongélation au réfrigérateur 2
Option n° 2 : Décongeler la viande dans le four à micro-ondes 2
Option n° 3 : Décongélation dans l'eau froide 3
POULET 4
Cuisson 4
Conservation 6
PORC 7
Cuisson 7
Conservation 8
BOEUF 9
Cuisson 9
Conservation 10
BŒUF HACHÉ 11
Cuisson 11
Conservation 12
POISSON 13
Modes de cuisson 13
Conservation 15
ASTUCE GÉNÉRALE 16
SOURCES 17

Moisson Laurentides
banque alimentaire

DÉCONGÉLATION SÉCURITAIRE

AVANT LA CUISSON

Option n° 1 : Décongélation au réfrigérateur

Sortir la viande du congélateur puis la déposer sur une assiette ou un bol et la garder au réfrigérateur en moyenne 1 journée. Alternative la plus sécuritaire.

Option n° 2 : Décongeler la viande dans le four à micro-ondes

MISE EN GARDE : Si vous optez pour cette alternative, vous devez cuisiner la viande immédiatement après l'avoir sortie du four à micro-ondes. Temps approximatif requis : 10 à 15 minutes par kilogramme.

Vous pouvez également vous fier au manuel d'utilisation et aux paramètres de décongélation déjà programmés dans le four à micro-ondes.

Moisson Laurentides
banque alimentaire

Option n° 3 : Décongélation dans l'eau froide

Mettre la viande dans un sac (ex. : Ziploc). Puis, dans l'évier, déposez un bol rempli d'eau froide et submergez le sac contenant la viande. Changez l'eau toutes les 30 minutes pour que celle-ci reste froide.

Ne pas :
- ⃠ Laisser la viande sur le comptoir de cuisine, pour la décongélation.
- ⃠ Entre 4 °C et 60 °C : ZONE DANGEREUSE (Augmentation de la multiplication des bactéries dangereuses).

- Dans un environnement ayant une température au-dessus de 4 °C, réduire, le plus possible, le temps de préparation de la viande (après décongélation). En vue de cela, sortir uniquement la quantité nécessaire pour la préparation.
- **Une fois la viande cuite, ne pas utiliser les mêmes ustensiles que lorsqu'elle était crue afin d'éviter la contamination croisée.**

Moisson Laurentides
banque alimentaire

POULET

CUISSON

- Morceau entier : 82 °C
- Morceau découpé (poitrine, cuisse ou aile) : 77 °C
- Morceau haché : 74 °C

Cette température correspond à la température minimale de cuisson. Elle doit être indiquée sur le thermomètre durant 15 secondes.

Les thermomètres de cuisson ne sont pas obligatoires, vous pouvez vous fier aux temps indiqués dans le tableau ci-dessous. Cependant, si vous désirez acheter un thermomètre, ceux-ci se retrouvent dans plusieurs magasins, comme Canadian Tire ou Home Dépôt.

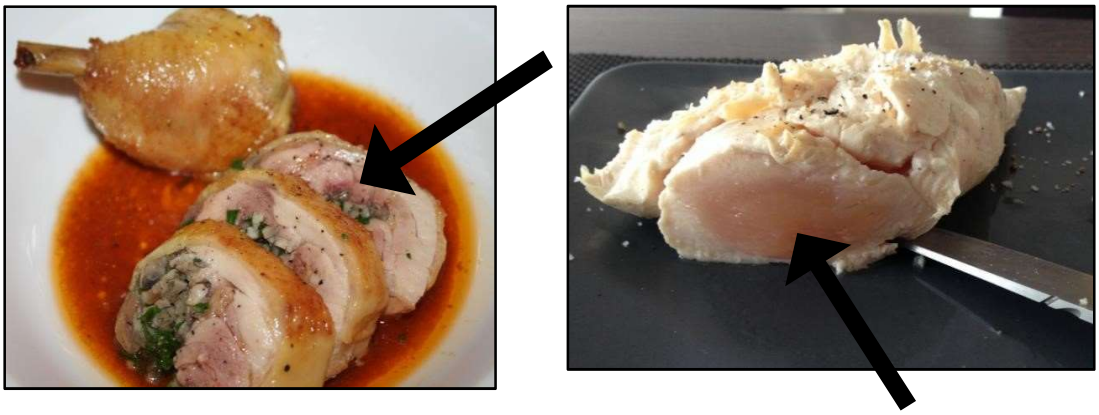
MORCEAU	DURÉE MAXIMUM
Poitrine désossée, sans peau	
Petit morceau (140 g, cru)	35 minutes
Gros morceau (200 g, cru)	45 minutes
Haut de cuisse désossé, sans peau	
Petit morceau (60 g, cru)	20 minutes
Gros morceau (115 g, cru)	30 minutes
Haut de cuisse/pilon avec os, sans peau	
Petit morceau (80 g, cru)	35 minutes
Gros morceau (130 g, cru)	45 minutes
Poitrine avec os	
Petit morceau (170 g, cru)	40 minutes
Gros morceau (250 g, cru)	50 minutes
Cuisse avec os	
Petit morceau (200 g, cru)	40 minutes
Gros morceau (300 g, cru)	50 minutes
Galette de poulet haché (120 g, cru)	30 minutes
Poulet entier farci (1,5 kg, cru)	1 heure 10 minutes

MORCEAU	DURÉE MAXIMUM
Poulet entier non farci (1,5 kg, cru)	1 heure 40 minutes
Ailes de poulet (90g, cru)	25 minutes

Comment savoir que le poulet n'est pas prêt?

- Présence de surface rouge/rose dans le milieu de la viande.
- Texture caoutchouteuse lors de l'ingestion.
- Présence de liquide clair rougeâtre lorsque la viande est coupée.

Poulet mal cuit



Comment savoir que le poulet est prêt?

- Viande de couleur blanche.
- Aucun liquide ne coule lorsqu'elle est coupée.

Poulet bien cuit

Moisson Laurentides
banque alimentaire

CONSERVATION

Au réfrigérateur

- Poulet entier : 2 à 3 jours
- Morceaux de poulet : 2 à 3 jours
- Poulet cuit : 3 à 4 jours
- Poulet haché : 1 à 2 jours

Au congélateur

- Poulet entier : 12 mois
- Morceaux de poulet : 6 mois
- Poulet cuit : 3 mois
- Poulet haché : 3 mois

Ne pas se fier uniquement au nombre de jours indiqués ci-dessus. Il faut également s'assurer qu'il n'y a **aucune odeur désagréable**, que **la viande n'est pas visqueuse** et qu'il n'y a pas de **taches douteuses** sur celle-ci.

Moisson Laurentides
banque alimentaire

PORC

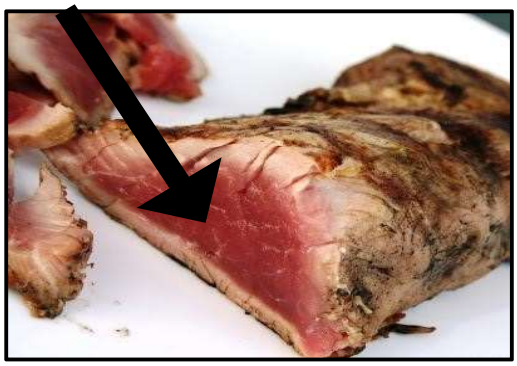
CUISSON

- Rôti et côtelettes : 70 °C
- Jambon à cuire : 77 °C
- Saucisses fraîches : 74 °C

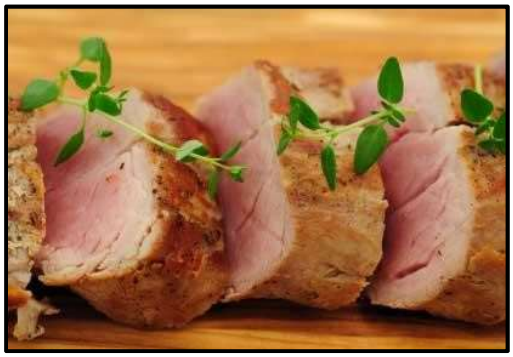
Cette température correspond à la température minimale de cuisson. Elle doit être indiquée sur le thermomètre durant 15 secondes.

Prévoir de 20 à 30 minutes de cuisson par 500 g/1 lb au four préchauffé à 160 °C (325 °F).

Porc mal cuit



Porc bien cuit



Le porc peut se manger rosé. Cependant, la viande doit être cuite sans morceau cru et visqueux.

Moisson Laurentides
banque alimentaire

CONSERVATION

Au réfrigérateur

- Jambon cuit entier : 7 à 10 jours
- Jambon cuit en tranches : 3 à 5 jours
- Porc cuit : 3 à 4 jours
- Saucisses fraîches : 1 à 2 jours

Au congélateur

- Jambon cuit entier : 1 à 2 mois
- Jambon cuit en tranches : 1 à 2 mois
- Porc cuit : 2 à 3 mois
- Saucisses fraîches : 2 à 3 mois

Moisson Laurentides
banque alimentaire

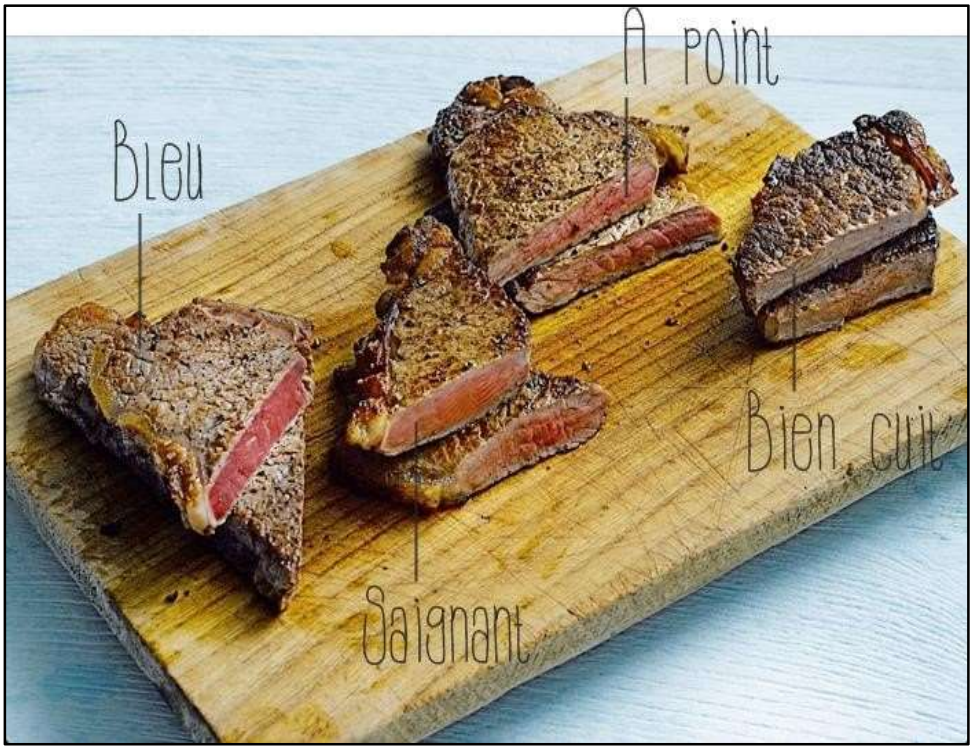
BOEUF

CUISSON

- Steak, rôti (saignant) : 63 °C
- Steak, rôti (à point) : 70 °C
- Steak, rôti (bien cuit) : 77 °C

Il n'y a pas de temps à respecter avec le thermomètre pour la cuisson du bœuf. Il faut seulement, une fois le thermomètre inséré dans la viande, que celui-ci indique cette température.

Le bœuf est une viande qui peut se manger à plusieurs niveaux de cuisson, cela dépend du goût de chaque personne[1].



[1] Le bœuf cuit de façon « bleu » est déconseillé à la maison, en raison de la grande quantité de viande crue. À consommer préférablement au restaurant.

Moisson Laurentides
banque alimentaire

CONSERVATION

Au réfrigérateur

- Steaks, rôtis (cuit) : 3 à 5 jours
- Steaks (cru) : 1 à 2 jours

Au congélateur

- Steaks, rôtis (cru) : 6 à 12 mois

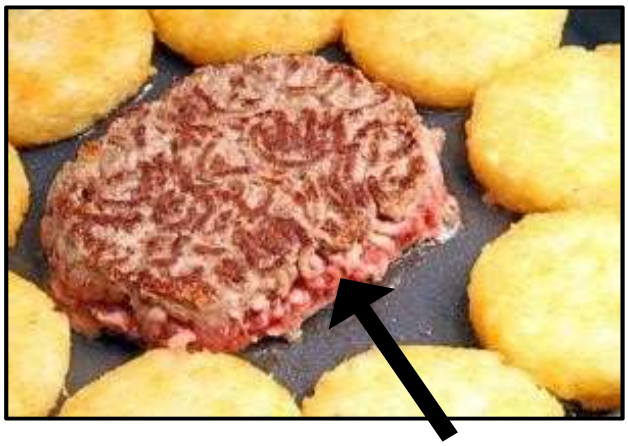
Moisson Laurentides
banque alimentaire

BŒUF HACHÉ

CUISSON

La température minimale doit être de 70 °C. Elle doit être indiquée sur le thermomètre durant 15 secondes.

Bœuf haché mal cuit



Bœuf haché bien cuit

Comment savoir que la viande hachée est prête?
Le centre de la viande est bien cuit (la viande n'est plus de couleur rouge, mais bien brun pâle) et les jus sont clairs (et non rouges).
Toujours regarder à l'intérieur de la viande et ne pas se fier à son extérieur. Le contour peut être cuit (brun foncé), mais l'intérieur encore cru.

CONSERVATION

Au réfrigérateur

- Cru : 1 à 2 jours
- Cuit : 3 à 5 jours

Au congélateur

- Cru : 3 à 4 mois
- Cuit : 6 à 12 mois

POISSON

MODES DE CUISSON

- **Barbecue :** Préchauffer le barbecue au gaz pendant 10 minutes (avec le couvercle fermé). Ensuite, cuire de 6 à 8 minutes par 1 po (2,5 cm) d'épaisseur.
- **Grill :** Cuire les filets minces de 3 à 4 minutes, les darnes ou les filets de 1 à 2 po (2,5 à 5 cm) d'épaisseur environ 8 minutes et le poisson entier environ 10 minutes par 1 po (2,5 cm) d'épaisseur.
- **Four/Rôti :** Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) ou à 450 °F (230 °C), environ 10 minutes par 1 po (2,5 cm) d'épaisseur, selon la coupe. Mettre le poisson dans un plat allant au four légèrement huilé et cuire à découvert.
- **Sauté/Poêlé :** Cuire environ 8 minutes par 1 po (2,5 cm) d'épaisseur.
- **Four à micro-ondes :** Cuire maximum 10 minutes (nécessite souvent moins de temps).

Un poisson est cuit lorsque sa chair, dans la partie la plus épaisse, est complètement opaque. Si la partie est encore translucide, prolonger la cuisson de quelques minutes/secondes.

Le même principe (peau opaque) s'applique pour les fruits de mer.

Poisson mal cuit

Moisson Laurentides
banque alimentaire

ATTENTION

Le poisson cru ou mal cuit peut être très dangereux pour les femmes enceintes. C'est un produit déconseillé durant la grossesse.

Pour les tartares ou les sushis préparés maison, **TOUJOURS** utiliser du poisson frais du jour. Garder le poisson utilisé pour ces recettes sur de la glace, dans un bol ou au réfrigérateur.

⃠ **NE JAMAIS** décongeler et manger le poisson cru.

Poisson bien cuit

Moisson Laurentides
banque alimentaire

CONSERVATION

Au réfrigérateur

- Crabe cuit : 1 à 2 jours
- Crevettes : 1 à 2 jours
- Huîtres dans leurs écailles : 2 à 3 semaines
- Huîtres sans écailles : 10 jours
- Moules dans leurs écailles : 2 à 3 jours
- Moules sans écailles : 1 à 2 jours
- Palourdes dans leurs écailles : 3 à 4 jours
- Palourdes sans écailles : 1 à 2 jours
- Poisson gras (saumon, truite, etc.) : 1 à 2 jours
- Poisson maigre (sole, tilapia, etc.) : 2 à 3 jours
- Pétoncles : 1 à 2 jours
- Poisson fumé à froid : 3 à 4 jours

Au congélateur

- Crabe cuit : 1 mois
- Crevettes : 2 à 4 mois
- Huîtres dans leurs écailles : ne peuvent être conservées
- Huîtres sans écailles : 2 à 4 mois
- Moules dans leurs écailles : ne peuvent être conservées
- Moules sans écailles : 3 mois
- Palourdes dans leurs écailles : ne peuvent être conservées
- Palourdes sans écailles : 3 mois
- Poisson gras (saumon, truite, etc.) : 2 mois
- Poisson maigre (sole, tilapia, etc.) : 6 mois
- Pétoncles : 3 mois
- Poisson fumé à froid : 2 mois

Moisson Laurentides
banque alimentaire

ASTUCE GÉNÉRALE

Afin de permettre une meilleure rotation de vos produits alimentaires, ce qui rentre en premier dans le congélateur et réfrigérateur doivent sortir en premier. En d'autres mots, les produits les plus anciens doivent être ceux que vous utilisez/consommez/cuisinez en premier.

Toujours utiliser, en premier, les produits que vous avez depuis le plus longtemps à la maison.

Moisson Laurentides
banque alimentaire

SOURCES

Coup de pouce, [en ligne], http://www.coupdepouce.com/cuisine/conseils-pratiques/article/lacuisson-parfaite-du-poisson — consulté le 16/05/2017

Le poulet du Québec, [en ligne], https://www.lepoulet.qc.ca/fr/les-bonnes-pratiques/conservationet-decongelation — consulté le 07/05/2017

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, [en ligne], http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/preparation/Pages/D econgelation.aspx — consulté le 08/05/2017

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, [en ligne], http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/preparation/Pages/c uisson.aspx — consulté le 08/05/2017

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, [en ligne], http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf — consulté le 08/05/2017

ND, [en ligne], https://www.supertoinette.com/trucs-astuces-cuisine/400/comment-savoir-sivotre-poisson-est-parfaitement-cuit.html — consulté le 16/05/2017

ND, [en ligne], http://www.leporcduquebec.com/fr/coupes/22/longe — consulté le 17/05/2017

Temps de cuisson, [en ligne], http://www.poulet.ca/ecole-de-poulet/v/temps-de-cuisson — consulté le 17/05/2017

Thermoguide, [en ligne], https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf — consulté le 16/05/2017

Toutes les images proviennent de Google Images.