

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Salubrité des aliments en été



La zone de température dangereuse

Avez-vous déjà entendu parler de ce fait scientifique? Les bactéries nocives se développent mieux dans ce qu'on appelle la zone de température dangereuse, à savoir de 4° C à 60 °C. Avant la cuisson, il est important de maintenir les aliments à une température au-dessus de 4°C, et après la cuisson, à une température en dessous de 60° C. Ne laissez pas les aliments reposer dans la zone dangereuse pendant plus d'une heure lors des chaudes journées d'été.

Protégez votre famille pendant les chauds mois d'été

Si votre famille aime passer la journée à la plage, faire du camping, faire des pique-niques et aller au chalet, ces conseils peuvent vous aider à réduire votre risque d'intoxication alimentaire.

- Les gens sont plus à risque d'intoxication alimentaire pendant l'été parce que les conditions chaudes et humides sont favorables à la croissance bactérienne.
- Les aliments riches en protéines, faibles en acide ou à haute teneur en humidité peuvent se gâter facilement (p. ex. viandes, fruits de mer, produits laitiers).
- La plupart des sauces, trempettes et tartinades doivent être conservées dans une glacière (reportez-vous à l'emballage du produit).
- Gardez les aliments périssables dans une glacière remplie de glace afin d'éviter la zone de température dangereuse. La congélation d'aliments (p. ex. viandes crues) peut aider à maintenir la glacière à une température sécuritaire.
- Mettez les viandes crues au fond de la glacière dans des récipients scellés afin de prévenir le transfert de bactéries nocives.
- Placez votre glacière à l'ombre et évitez de la garder ouverte trop longtemps.
- Il est important de vous laver les mains avec du savon et de l'eau tiède avant et après avoir manipulé des aliments. Si vous n'y avez pas accès là où vous êtes, utilisez un désinfectant pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool.

Maïs de rue à la mexicaine cuit sur feu de camp

Ce plat amusant et savoureux constitue un excellent accompagnement pour tout repas pris autour d'un feu de camp!



Ingrédients :

- 3 cuillères à thé d'huile végétale
- 6 épis de maïs, grains enlevés
- ¼ tasse de mayonnaise
- ½ tasse de coriandre fraîche, hachée finement
- ¾ tasse de fromage feta, émietté
- 2 citrons verts frais, pressés
- 1 gousse d'ail, hachée
- Poudre de chili et/ou flocons de piment fort, au goût
- Sel, au goût

Directives :

- Faire chauffer l'huile dans une poêle en fonte sur le feu jusqu'à ce qu'elle scintille. Ajouter les grains de maïs, assaisonner au goût, remuer une ou deux fois, et cuire sans remuer jusqu'à ce qu'ils soient grillés d'un côté, environ 2 minutes. Répéter la procédure jusqu'à ce que les grains de maïs soient grillés de l'autre côté, environ 2 minutes de plus. Transférer dans un grand bol.
- Ajouter la mayonnaise, le fromage feta, les oignons verts, la coriandre, l'ail, le jus de citron vert et la poudre de chili, puis remuer. Ajuster le sel et la poudre de chili au goût. Servir immédiatement.

Conseils pour faire participer les enfants :

- Invitez-les à émietter le fromage feta, à presser les citrons verts et à répartir la mayonnaise.
- Permettez-leur de récupérer les aliments de la glacière et apprenez-leur à la garder fermée pour maintenir une température sans danger pour les aliments.
- Laissez les enfants mélanger le maïs avec les autres ingrédients.



** D'autres idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/finding-care/health-info-for-you/nutrition-and-healthy-eating/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 204-856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.