

FICHE D'INFORMATION

PRÉPARATION DE LA DINDE ET DES REPAS DES FÊTES





Le temps des fêtes arrive à grands pas et déjà il faut prévoir et préparer les repas qui seront partagés durant les rassemblements familiaux ou amicaux. Qu'il s'agisse de servir des hors-d'œuvre, des plats principaux ou des desserts, l'occasion est idéale pour découvrir et déguster les aliments du Québec et privilégier les produits d'ici. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) vous rappelle cependant les précautions à prendre afin de prévenir les toxi-infections alimentaires. Voici donc quelques conseils.

Préparation de la dinde

Décongélation et cuisson de la dinde

La décongélation de la volaille à la température de la pièce est à proscrire, car les bactéries peuvent se développer très rapidement et que la cuisson n'éliminera pas tous les risques qui peuvent y être associés. La méthode la plus sûre reste la décongélation au réfrigérateur, à une température se situant entre 0 °C et 4 °C. En règle générale, décongeler une dinde de 3 kilogrammes prend environ 24 heures et il faut ajouter une journée par tranche de 2 kilogrammes additionnelle. Il est de mise de placer la volaille dans un récipient de manière que le jus qui s'écoule n'entre pas en contact avec d'autres aliments. Vous pouvez aussi décongeler la dinde dans l'eau froide. Il suffit de la mettre dans un sac de plastique et de la submerger dans l'eau. Changez l'eau toutes les demi-heures pour la maintenir froide et comptez au moins une heure par kilogramme pour une décongélation complète.

Il n'est pas recommandé de rincer la dinde avant de la cuire, car cela peut entraîner des problèmes de contamination. La cuisson doit s'effectuer à une température égale ou supérieure à 165 °C (330 °F). On peut estimer le temps de cuisson en calculant 45 minutes par kilogramme de dinde crue décongelée. Il est recommandé d'utiliser un thermomètre à viande afin de s'assurer que la dinde est bien cuite. La température interne doit atteindre 82 °C (180 °F) s'il s'agit d'une volaille entière ou 77 °C (171 °F) pour la cuisson des poitrines.

La cuisson lente à une température inférieure à 165 °C (330 °F) est à proscrire. Le temps pendant lequel des parties de la dinde ou de la farce se trouvent à des températures situées dans la zone de danger, soit entre 4 °C et 60 °C, est trop long, ce qui favorise la croissance d'un grand nombre de bactéries.

Préparation de la farce

Faites cuire la farce séparément de la dinde. Laissez refroidir la farce au réfrigérateur et placez-la dans la volaille juste au moment de la cuisson. Il n'est pas recommandé de mettre la farce dans la dinde la veille de la cuisson, car cela favorise la prolifération microbienne. Une fois le repas terminé, enlevez la farce qui se trouve à l'intérieur de la dinde pour qu'elle refroidisse plus rapidement.

Conservation des aliments

Pendant le temps des fêtes, on cuisine souvent à l’avance de grosses quantités de nourriture afin de recevoir parents et amis. Il faut donc porter une attention particulière à la conservation des aliments. Ne laissez pas les restes à la température ambiante. Réfrigérez-les à 4 °C ou moins ou congelez-les à -18 °C. De même, les quantités d’aliments plus importantes (soupes, sauces, ragoûts, etc.) doivent être divisées en portions et réparties dans plusieurs contenants pour accélérer le refroidissement. Il est primordial de consommer les aliments préparés ou les restes d’aliments réfrigérés dans un délai de trois ou quatre jours. Si vous ne prévoyez pas les utiliser à l’intérieur de ce délai, mettez-les au congélateur à -18 °C ou moins.

Pour la dinde cuite, la durée de conservation est la suivante :

Durée de conservation		
Dinde ou autre volaille	Au réfrigérateur entre 0 °C et 4 °C	Au congélateur à -18 °C ou moins
Dinde entière crue	De 1 à 3 jours	De 10 à 12 mois
Dinde crue en morceaux	1 ou 2 jours	De 6 à 9 mois
Dinde cuite (sans sauce)	3 ou 4 jours	De 1 à 3 mois
Dinde cuite (avec sauce)	1 ou 2 jours	6 mois

Buffets - Préparation et service

Lorsque des aliments restent plus de 2 heures à la température de la pièce, les bactéries peuvent s’y multiplier et provoquer une toxi-infection alimentaire. Comme pour les restes, on recommande donc de refroidir rapidement les aliments cuits en les plaçant au réfrigérateur dans de petits contenants. Servez à vos invités de petites quantités d’aliments régulièrement au lieu de leur offrir de grosses portions. Déposez les plats froids sur un lit de glace concassée et gardez les plats chauds sur des chauffe-plats, sur des réchauds ou dans des mijoteuses. Une fois le service terminé, placez au réfrigérateur les restes que vous voulez conserver. Si les aliments ont été laissés à la température de la pièce trop longtemps, jetez-les à la fin du service.

Transport des aliments

Vous devez apporter des plats cuisinés chez votre hôte? Faites-le de manière sécuritaire! Il faut mettre les plats chauds dans des contenants isothermes ou bien les entourer de papier aluminium afin de conserver une température supérieure à 60 °C (140 °F). Pour les plats froids, l’emploi d’une glacière remplie de glace ou des sachets réfrigérants est de rigueur. Assurez-vous que la température à l’intérieur de la glacière se maintienne au-dessous de 4 °C.

Règles de base

Afin d'éviter des désagréments, il est important de respecter les règles de base usuelles pour la préparation, la manipulation, la cuisson et l'entreposage sécuritaires des aliments :

- Se laver les mains souvent et nettoyer tout l'équipement, le matériel et les surfaces de travail ;
- Éviter la contamination croisée, c'est-à-dire que des aliments cuits ou prêts à manger entrent en contact avec un ustensile, une surface de travail ou des mains ayant touché des viandes et des poissons crus ;
- Cuire les aliments aux températures recommandées ;
- Réfrigérer rapidement les aliments.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec le Sous-ministériat à la santé animale et à l'inspection des aliments en composant sans frais le 1 800 463-5023.

