# L'atelier culinaire - La culinothérapie



## Fiche pratique 4
## PRÉPARATION DES REPAS

**Préalable** :
Toujours vérifier l'état de chaque denrée avant de la travailler (intégrité de l'emballage, état visuel des légumes, DLC, DLUO…).
Désinfecter les plans de travail avant de commencer la préparation culinaire ou de déposer les aliments. Penser à rincer les surfaces à l'eau claire.
Préparation des légumes : Le lavage des légumes doit se faire à distance du lieu de cuisson. Lorsque les légumes nécessitent d'être épluchés, privilégier la réalisation de ces deux actions par deux personnes différentes afin de respecter les circuits de propres et sales. Lors de l'épluchage de légumes terreux, les participants doivent changer leurs gants et effectuer un lavage des mains après cette action.
Cuisson : Pour la cuisson de viande, le temps de cuisson est variable selon le type de viande choisie pour l'atelier. En revanche, il est nécessaire que les viandes soient cuites à point avant d'être servies immédiatement après leur cuisson.
Pour les œufs, il est nécessaire de servir des œufs cuits et non crus. (Risque accru de salmonellose dans les coquilles d'œufs).
Au moment du service, les encadrants de l'activité doivent vérifier les températures des denrées à l'aide d'un thermomètre sonde alimentaire avant de les présenter sur la table. Ces températures sont renseignées dans le document d'enregistrement prévu à cet effet

**RAPPEL** :
Pour un plat chaud, la température de doit pas se situer à moins de 63°c. Pour les steaks hachés, la température cible à atteindre est minimum 65°c. Préparations froides : Les encadrants doivent également vérifier les températures avant le service. (T° cible 3° à 10°c maximum). Prise de température au milieu de la viande.

**Recommandations pour les œufs :**

- Lors de la préparation, casser les œufs un par un dans un récipient différent de celui qui sera utilisé pour la confection du plat.
- Si vous avez des œufs sales/et ou cassées = les jeter (ne jamais laver un œuf).
- Laver vous les mains après la manipulation des œufs
- Évacuer les coquilles rapidement
- Laver le plan de travail avant et après usage
- Relever le code figurant sur les œufs de poules. Il est aujourd'hui le traceur le plus pertinent pour remonter à un élevage de poules pondeuses en cas de toxi-infection alimentaire collective (TIAC).
- Notifier sur une étiquette la date d'ouverture surtout produit ouvert (DLUO) en tenant compte des recommandations de conservation et de stockage du fabriquant.