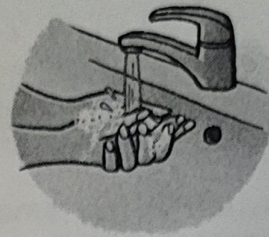
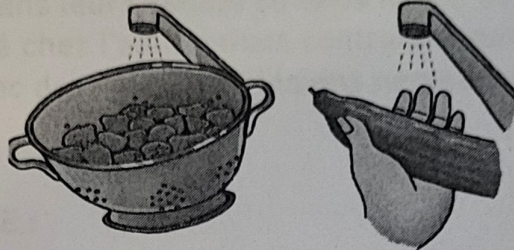


La préparation des aliments :

- Lavez-vous correctement les mains avec du savon.
- Préparez les aliments sur un plan de travail propre.



- Lavez les fruits et les légumes.
- Lavez la planche à découper et les ustensiles de cuisine.



- Cuisez suffisamment les viandes, volailles, poissons et œufs.
- Placez les surplus du repas rapidement au frais.

La congélation :

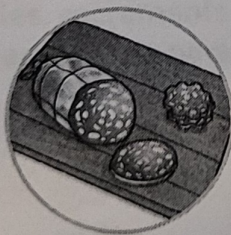
- La température correcte du congélateur est de -18°C ou une température plus froide.
- Un produit qui a déjà été décongelé ne se recongèle pas, même après cuisson.
- Dès la sortie du congélateur, cuisez vos aliments ou, à défaut, décongelez-les au four à micro-ondes ou au réfrigérateur.

Aliments à risque :

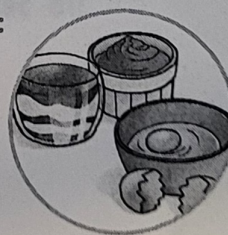
Évitez les produits d'origine animale consommés crus.

Viandes crues :

Américain préparé
Carpaccio
Saucisson
...



Œufs crus :

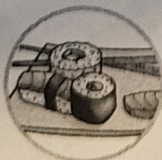


" Le fait maison " :
Tiramisu
Mousse au chocolat
Mayonnaise
...

Poissons crus :



Huître

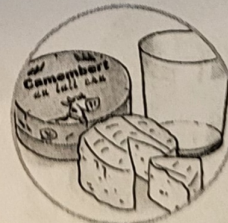


Sushi



Saumon
fumé

Produits à base de lait cru :



Vérifiez sur la liste
des ingrédients
la présence
de "lait cru".

Évitez les graines germées (graines de lupin, graines de luzerne, cressonnette, ...)
Leurs conditions de germination favorisent la multiplication des microbes.