

Comment décongeler les aliments en toute sécurité

Méthode à privilégier



Au réfrigérateur à 4 °C (40 °F) ou moins

Avantages

- C'est la meilleure façon de prévenir les empoisonnements alimentaires.
- La viande se décongèle uniformément.
- La viande reste fraîche, sans changement de couleur ni de texture.

Inconvénients

- Il faut planifier le menu.
- Les grosses pièces de viande et les volailles entières peuvent prendre plusieurs jours à décongeler.

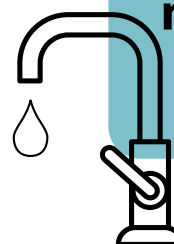
Sous l'eau froide du robinet

Avantages

- C'est un moyen sécuritaire de prévenir les empoisonnements alimentaires.
- La viande se décongèle uniformément.
- Les aliments décongèlent assez rapidement.

Inconvénients

- Il faut un évier pour la préparation des aliments.
- Il faut beaucoup d'eau.
- Il faut prendre le temps de bien nettoyer et désinfecter les éviers avant et après la décongélation.



Autre méthode

Méthode la moins recommandée



Au micro-ondes

Avantage

- La décongélation est rapide.

Inconvénients

- La décongélation est inégale.
- La viande change de couleur.
- La viande change de texture.
- Il faut cuire les aliments immédiatement après la décongélation.

Attention, ne décongelez jamais la viande sur le comptoir!

