

Rien n'est plus pénible en camp qu'une épidémie de gastro-entérite ! Pour l'éviter, voici quelques règles à appliquer de manière stricte :

BIEN LAVER

- Se laver soigneusement les mains avec du savon avant et après tout travail à la cuisine ... sans oublier entre les doigts et sous les ongles.
- Nettoyer soigneusement le plan de travail et les ustensiles de cuisine après chaque étape avec de l'eau chaude et du savon.
- Laver et éplucher soigneusement les fruits et légumes si besoin est.
- L'eau courante est toujours à privilégier pour le nettoyage et les aliments sont à essuyer afin d'éviter le développement de micro-organismes favorisé par l'humidité.
- Les linges de cuisine, les pattes et les éponges doivent être remplacés régulièrement et, si possible pour ces dernières, lavés à l'eau bouillante afin d'éliminer les germes et les bactéries.
- Les linges pour les mains ne doivent pas servir à essuyer la vaisselle et inversement.
- L'intérieur du réfrigérateur doit être lavé régulièrement, ainsi que le sol, le four et la surface des petits électroménagers.

BIEN FAIRE CHAUFFER

- Bien faire chauffer la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer (au moins à 70°C).
- Réchauffer les aliments déjà cuits à une température d'au moins 70°C.
- Cuire les œufs assez longtemps (le jaune doit être dur).

BIEN SÉPARER

- Éviter que la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les légumes crus n'entrent en contact direct avec les autres aliments.
- Utiliser des planches à découper et des ustensiles de cuisine différents pour préparer les aliments, notamment ceux qui seront cuits et ceux qui sont destinés à être consommés crus.
- Toujours séparer les préparations cuites des aliments crus.
- Couvrir les plats permet d'éviter leur contamination par des mouches.
- Stocker les produits de nettoyages bien à part : aucun mélange avec les denrées alimentaires.

BIEN RÉFRIGÉRER

- Toujours conserver la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer + les aliments cuits et périssables au réfrigérateur, à une température inférieure à 5°C.
- Lors des commissions, mettre les viandes et les poissons surgelés le plus tard possible dans le chariot et essayer de conserver la chaîne du froid en transportant les aliments surgelés dans un sac isotherme, voire dans des glacières.

- Ranger les aliments frais ou congelés au réfrigérateur ou au congélateur directement après l'achat.
- Les aliments doivent être décongelés au réfrigérateur pour empêcher la croissance de bactéries causée par des changements soudains de température.
- Ne pas recongeler des aliments décongelés.
- Ne pas laisser traîner les aliments en pleine chaleur.
- Ne pas cuisiner longtemps à l'avance et laisser attendre sans réfrigération.
- Vérifier 2 fois par semaine la température du frigo => acheter un thermomètre *externe* à celui de l'équipement s'il n'y en a pas déjà un (ne pas se contenter du thermomètre du frigo). Les températures à respecter sont les suivantes :
 - Poisson frais → 2 °C max. (glace fondante)
 - Viande hachée crue → 5 °C max.
 - Viande fraîche → 5 °C max.
 - Viande fraîche de volaille → 5 °C max.
 - Préparation de viande (cordon bleu cru, rôti cru, etc.) et produits à base de viande (charcuteries, saucisses, etc.) → 5 °C max.
 - Aliments facilement périssables → 5 °C max.
 - Ovoproduits ne se conservant pas à température ambiante → 4 °C max.
 - Surgelés → -18 °C min.

Autres règles de sécurité importantes à respecter en cuisine :

- **Vérifier systématiquement les indications de conservation et la date de péremption figurant sur l'emballage des aliments.**
- Cuisiner les restes : seulement le lendemain, si la nourriture est restée au frais.
- Ne jamais laisser d'enfants seuls à la cuisine.
- Ranger les couteaux et autres ustensiles dangereux hors de la portée des enfants.
- Ne pas laisser dépasser les manches des casseroles hors de la cuisinière.
- En camping, ne pas poser le matériel de cuisson trop près de la toile de tente, ni à même le sol ; conservez les aliments dans les bocaux/tupperware/boîtes FERMEES (sucre, etc.)
- Placer la tente-cuisine à distance des tentes-logement.