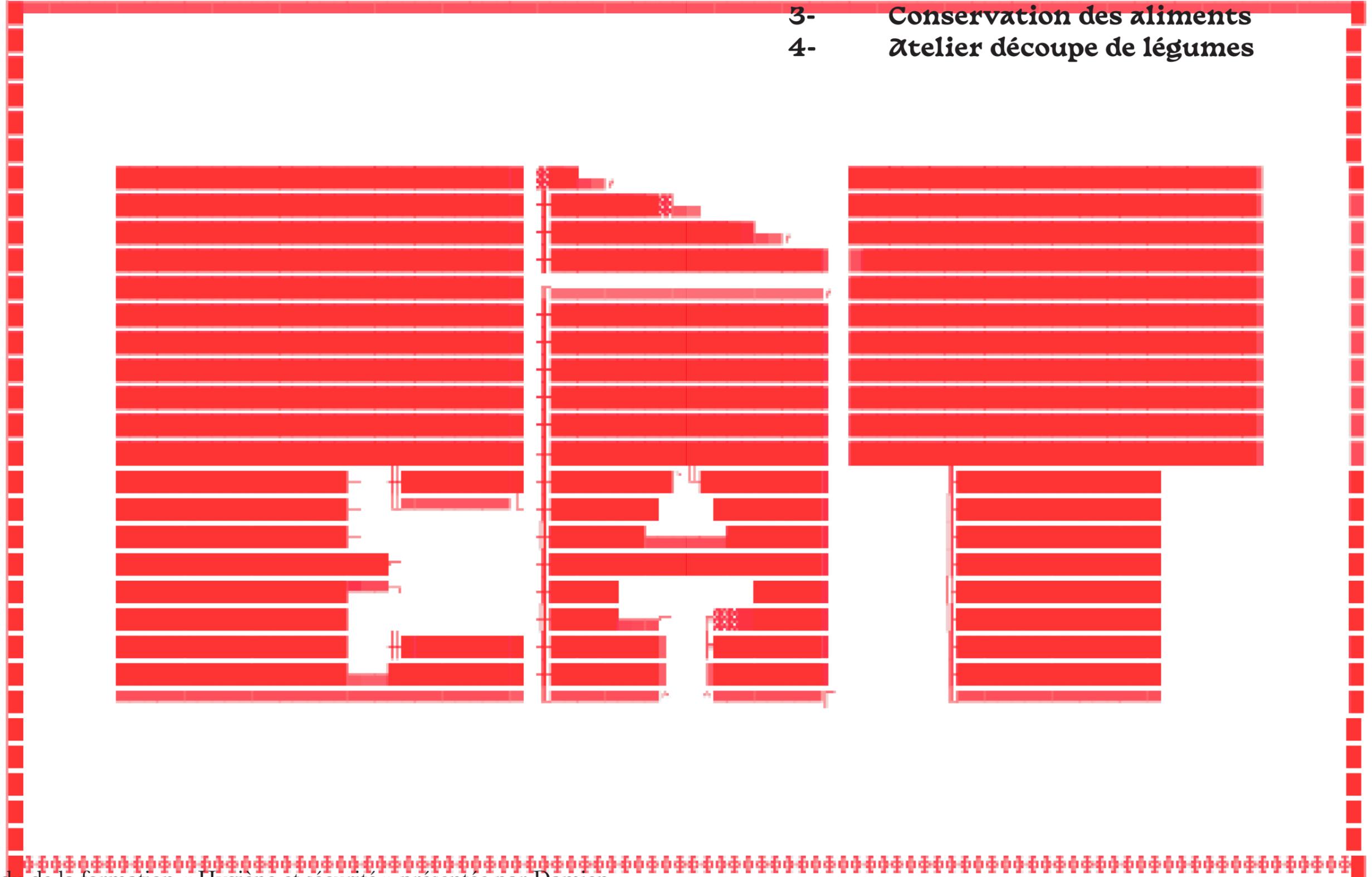


HYGIÈNE ET SECURITÉ

- 1- Dangers et allergènes
- 2- Organisation de la cuisine
- 3- Conservation des aliments
- 4- Atelier découpe de légumes



Dangers et allergènes

Les dangers peuvent être physiques, chimiques, biologiques ou liés aux allergènes. Les dangers physiques concernent tous les objets qui peuvent se retrouver dans l'assiette (un bout de plastique ou une vis par exemple). Les dangers chimiques regroupent les produits toxiques qui peuvent se retrouver dans l'assiette (des traces d'insecticides ou de peinture par exemple). Quant aux dangers biologiques, ils font référence aux bactéries qui peuvent se trouver dans les aliments.

Il est important d'identifier ces dangers afin de les éviter. Par exemple, il faut arrêter de nettoyer ses pinceaux dans l'évier pour éviter les dangers chimiques et ne pas laisser trop longtemps des aliments à température ambiante pour éviter les dangers biologiques.

Une allergie est la défense exagérée du système immunitaire contre un produit. Quand on élabore un menu il faut bien faire attention aux allergènes qui sont présents dans les plats afin d'être capable de les lister sur demande. Les 14 allergènes les plus courants sont le gluten, les crustacés, les oeufs, les arachides, le soja, le lait, les noix, la moutarde, le sésame, les mollusques, le lupin, les sulfites, le céleri et le poisson. Il est préférable d'élaborer un menu qui évite tous ces allergènes : élaborer des plats spéciaux sans allergènes permet de fidéliser la clientèle. Il est important de conserver les fiches des menus en cas d'intoxication : cela permet de savoir s'il s'agit d'une réaction allergique.

Organisation de la cuisine

La plupart des solutions à tous ces dangers résident dans l'organisation de la cuisine. La pratique de la « marche en avant » permet de ne pas croiser le propre et le sale. Il ne faut pas qu'une personne ramenant des produits du fournisseur croise un cuisinier afin que les plats ne soient pas contaminés.

Il y a une liste de gestes hygiéniques à respecter dans une cuisine : on doit beaucoup aérer, nettoyer les murs tous les 15 jours, se laver les mains régulièrement, vider les poubelles tous les jours, emballer avec le moins d'air possible, vérifier l'étanchéité des câbles, etc. L'uniforme est également très important. Il doit être composé d'un couvre-chef pour protéger les cheveux, un tablier résistant pouvant être noué devant (de préférence en polyamide et coton) et des chaussures qui s'enlèvent facilement. Le but est de pouvoir s'habiller et se déshabiller rapidement. Il faut également le laver très régulièrement. Il est préférable que les meubles de la cuisine soient de couleur claire pour bien identifier la saleté et nettoyables à l'eau chaude.

Conservation des aliments

Il existe de type de dates de péremption : les DLC (Date Limite de Consommation) où l'on doit absolument respecter la date et les DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimum) ou DDM où l'on peut se permettre de conserver quelques jours après la date limite.

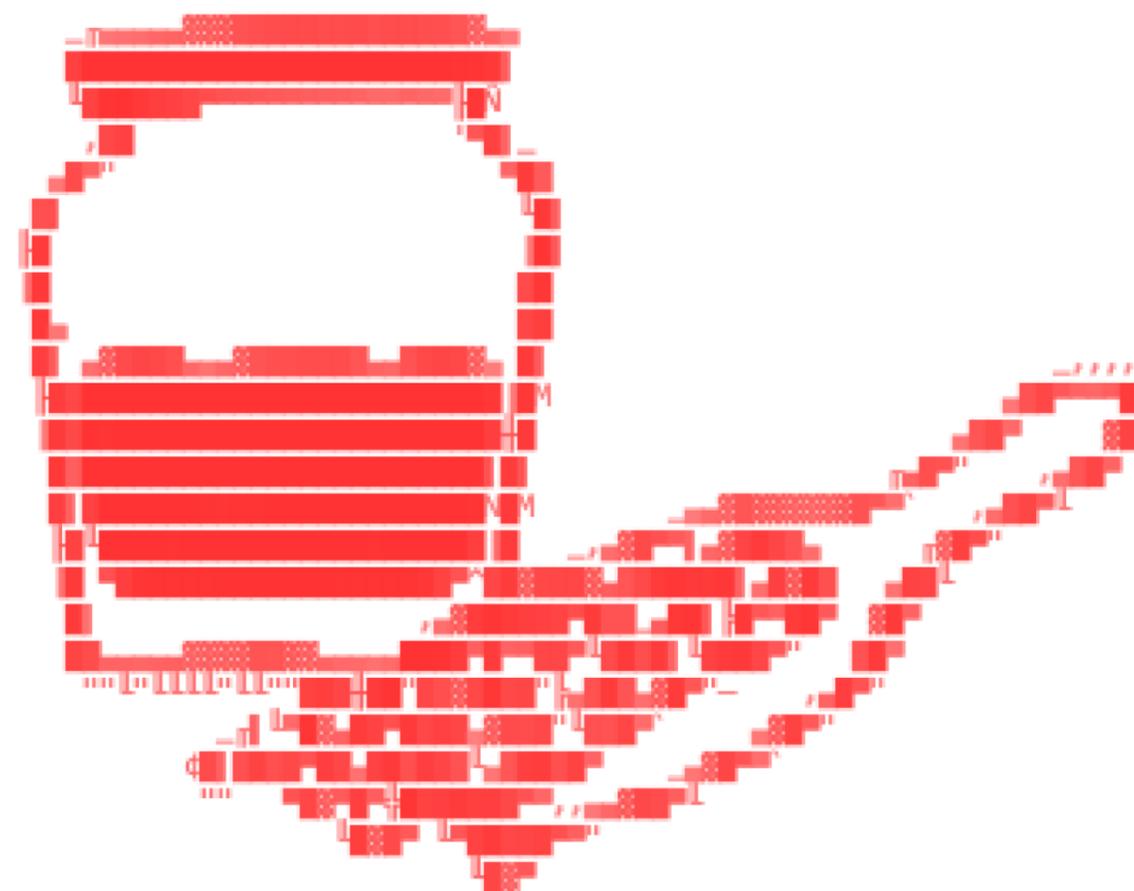
Il y a également deux systèmes de classement des produits : le FIFO (First In First Out) qui consiste à mettre les nouveaux produits derrière les anciens afin de ne pas les oublier et le FEFO (First Expired First Out) qui consiste à mettre les produits bientôt périmés devant pour les consommer au plus vite.

Quand on met des plats au réfrigérateur ou au congélateur, il ne faut pas oublier de les étiqueter et de prendre régulièrement la température pour repérer les irrégularités des températures et les corriger.

Le congélateur possède une capacité de stockage limitée pour que les aliments soient bien conservés : il ne faut pas dépasser un certain volume par 24h. Il ne faut surtout pas recongeler un aliment. Le froid endort les bactéries. Si l'aliment est remis à l'air libre, les bactéries continuent de proliférer même en remettant au congélateur. De plus, la congélation fait exploser les cellules de l'aliment et celui-ci perd en qualité gustative. C'est pourquoi la surgélation (à -30°C au lieu de -18°C) est préférable pour que les cellules soient moins détruites.

Pour dégeler, il faut mettre au frigo. Si on dégèle l'aliment à température ambiante, il va dégeler de l'extérieur vers l'intérieur. L'extérieur sera à une température favorable à la prolifération des bactéries tandis que l'intérieur sera encore congelé.

Il faut emballer avec le moins d'air possible et éviter à tout prix le film plastique et l'aluminium.



Atelier découpe de légumes

En cuisine, on se sert de différents types de couteaux :

- Le chef est un long couteau mesurant entre 20cm et 25cm.
- Le demi-chef, qui comme son nom l'indique, fait la moitié d'un chef.
- Le couteau d'office est un petit couteau léger et maniable.
- L'économe est un outil servant à éplucher les légumes. Il peut être denté pour éplucher les tomates.
- Le fusil est un outil permettant de remettre le tranchant droit.
- La lime ou meule permet d'aiguiser le couteau.

Il est important que les couteaux soient en acier inoxydable, sinon ils risquent de rouiller et de contaminer les aliments.

Plus le couteau est coupant, plus il est fragile. L'acier européen est moins rigide : il se tord plus facilement que l'acier japonais qui lui est très cassant et qui peut donc laisser des petits morceaux d'acier à l'usure.

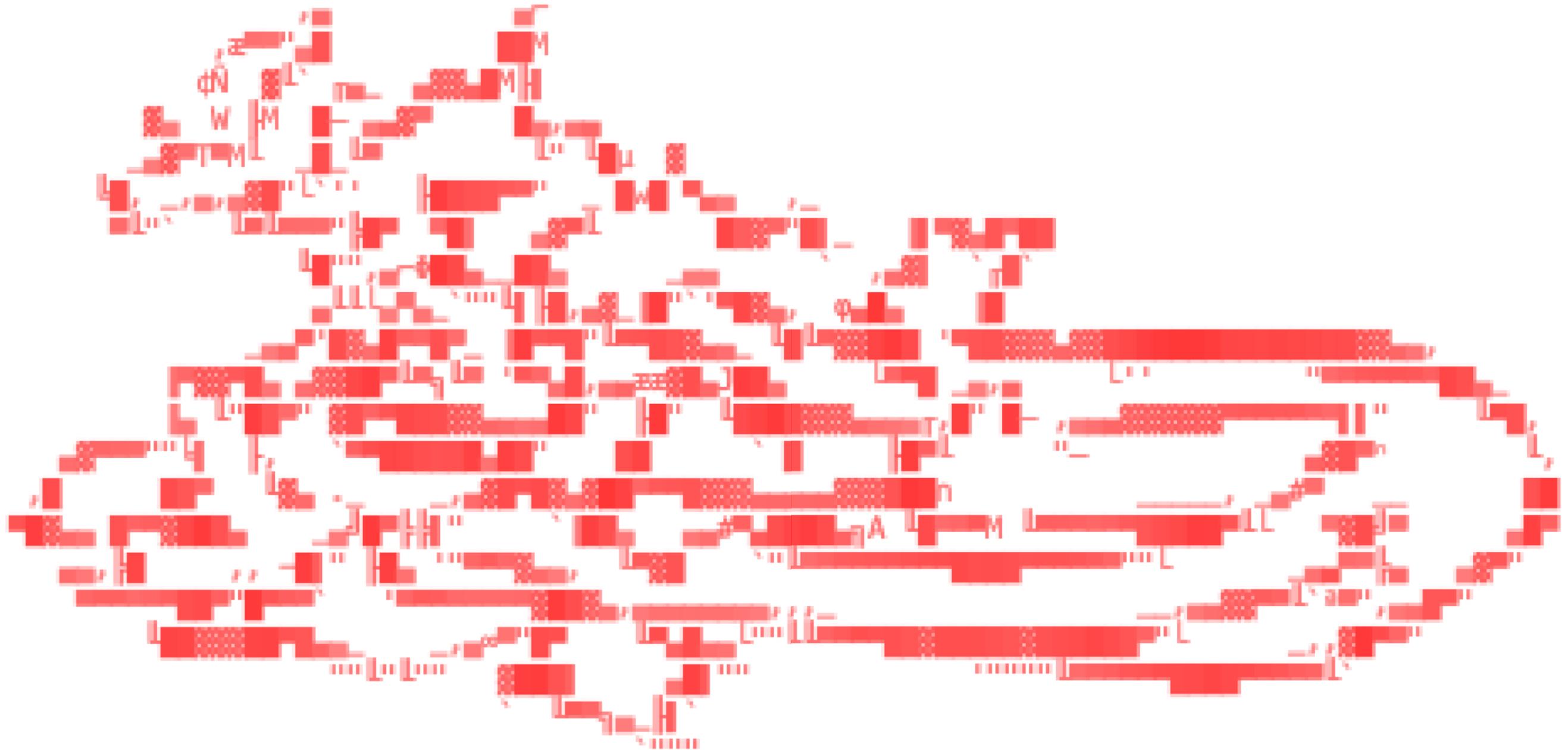
On commence par éplucher le légume à l'aide de l'économe. Il faut éplucher toute la surface d'une traite pour éviter de gaspiller trop de parties comestibles. Si le légume est bio, il n'est pas forcément nécessaire de l'éplucher : il suffit juste de bien le laver.

Pour découper il faut être face à sa planche et être à bonne distance (si la planche est trop basse, il faut mettre un support pour la rehausser). Mettre un torchon mouillé en dessous de la planche permet de ne pas la faire glisser. Les planches sont généralement en plastique mais les planches en bois sont anti-septiques et donc à privilégier pour couper de la viande.

Il est important de différencier les planches par leur couleur en fonction des types d'aliments qu'on découpe (une planche pour la viande, une planche pour les légumes, etc.).

Pour la découpe, il faut utiliser la partie de la lame la plus proche du manche pour avoir une meilleure maniabilité de l'outil.

Il faut également avoir plusieurs bacs différents pour y mettre les épluchures, le produit épluché, etc.



Ce livret est la retranscription de la formation «Hygiène et sécurité», la deuxième formation donnée à l'équipe EÀT.

Conceptualisé et écrit par la team EÀT.

Imprimé au printlab de l'ERG.

Typo utilisées : -Baskerville

-Basteleur

Formation donnée par GoodFood

juin 2022

ARES

ACADÉMIE
DE RECHERCHE ET
D'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR



