

4 étapes pour bien conserver et préparer le poisson



Étape 1

Après l'achat,
transporter
le poisson dans
un sac **isotherme**
jusqu'au domicile.

Le sac isotherme maintient une température basse et préserve la qualité sanitaire du produit jusqu'à son rangement au réfrigérateur.



> Le ranger
dans la partie
la plus froide
du réfrigérateur
(entre 0 et 4°C).

Étape 2

Conserver le poisson frais au maximum **48h**.

Même bien réfrigéré, le poisson cru reste très périssable.

Au-delà de 48 heures, le risque de développement bactérien augmente fortement.

Pour le poisson préemballé, respecter la date mentionnée sur l'étiquette



Étape 3

Pour consommer du poisson cru comme dans des sushis ou du carpaccio, congeler le poisson à **-18° C** pendant au moins 7 jours.

Cette congélation permet de détruire certains parasites, notamment ceux pouvant être présents dans le poisson cru comme le ver *Anisakis*.



Étape 4

Le faire bien cuire !

Une cuisson à cœur, lorsque la chair est bien cuite partout, élimine les micro-organismes.

Utiliser **une planche différente** pour les poissons crus, et une autre pour les produits cuits et les légumes propres évite les contaminations croisées.



Attention

aux populations sensibles !

Les femmes enceintes, les personnes immunodéprimées et les jeunes enfants ne doivent pas consommer de poisson cru, fumé ou insuffisamment cuit.

Ces précautions permettent de réduire les risques d'infections alimentaires, plus graves pour ces populations sensibles.





Des personnes sensibles
autour de vous ?



Partagez-leur l'info

Lien en bio

En cuisine,
**#LeMeilleur
Ingrédient**
c'est l'hygiène !