

Le steak haché : comment bien le consommer ?

Le steak haché est composé à 100% de muscle de bœuf. Il est très apprécié des Français, 83 %¹ en ont une image positive en raison de sa praticité, son prix, son goût et ses qualités nutritionnelles (riche en protéines, source de fer et de vitamines du groupe B). Voici quelques conseils à suivre pour bien le consommer.

Le steak haché, à chacun sa cuisson

Le steak haché peut être consommé cru, en tartare ou cuit. **Pour les jeunes enfants, en particulier ceux de moins de 3 ans** (et par mesure de précaution jusqu'à 15 ans), **les personnes âgées de plus de 65 ans et les femmes enceintes**, considérés comme des populations sensibles, il est recommandé par les autorités sanitaires de **bien cuire à cœur** le steak haché, qu'il soit surgelé ou frais (encore appelé réfrigéré). Pour les autres consommateurs, il peut être servi « saignant », « à point » ou « bien cuit à cœur » selon les goûts de chacun.



Obtenir le degré de cuisson « bien cuit à cœur » pour le steak haché signifie atteindre à cœur une température au moins supérieure à + 70°C : **après cuisson, l'intérieur doit être brun-gris** et en aucun cas encore rouge ou rosé. Cette couleur brun-gris indique que les protéines à cœur ont été cuites, ce qui permet aussi de détruire les bactéries éventuellement présentes comme *Escherichia coli*² ou des salmonelles. « Bien cuit à cœur », le steak haché peut alors être consommé par tous.

En pratique Par exemple au grill (+260°C), un steak haché surgelé de 100 grammes sera « bien cuit à cœur » après 13 minutes de cuisson avec 3 retournements successifs à intervalles de temps réguliers. Dans les mêmes conditions, un steak haché frais, ou décongelé, sera « bien cuit à cœur » après 8 minutes de cuisson.

Source : AFSSA, Impact des pratiques de cuisson sur les risques microbiens alimentaires (2009)



Le steak haché en pratique, c'est l'affaire de tous

En amont, les professionnels de la filière viande mettent en œuvre de très nombreuses mesures de prévention en matière d'hygiène et de sécurité microbiologique³ (ex. : respect de la chaîne du froid, nettoyage et désinfection du matériel, etc). A son tour, le consommateur doit adopter des règles d'hygiène simples mais essentielles depuis l'achat du steak haché jusqu'à sa préparation.

Steak haché surgelé

Steak haché réfrigéré ou frais



ACHAT

Transporter la viande dans un sac isotherme le plus rapidement possible entre le lieu d'achat et le domicile.

CONSERVATION

Au congélateur à -18°C, dans son conditionnement d'origine. Respecter la Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO).

CONSERVATION

• Dans la partie la plus froide du réfrigérateur (cf notice technique) **entre 0°C et +4°C**.

Pensez à vérifier régulièrement la température du réfrigérateur avec un thermomètre prévu à cet effet.

• Dans son conditionnement d'origine (barquette ou papier boucher).

- **Le délai entre l'achat et la cuisson dépend du mode de conditionnement :**
 - Papier boucher : à consommer le jour de l'achat.
 - Conditionné en barquette : respecter la Date Limite de Consommation (DLC) indiquée sur l'étiquette. A consommer le jour d'ouverture de la barquette.

MODE DE PRÉPARATION



Décongélation au four micro-onde : respecter la durée de décongélation figurant sur la notice technique du four micro-onde. La cuisson doit suivre immédiatement la décongélation.

Ou bien sans décongélation : la cuisson doit être réalisée directement après la sortie du congélateur. Dans ce cas, le temps de cuisson pour obtenir un steak haché « bien cuit à cœur » sera plus long qu'après décongélation.

Autre possibilité : décongélation pendant 12 h dans la partie la plus froide du réfrigérateur, entre 0°C et +4°C. La décongélation se fera dans le conditionnement d'origine ou après l'avoir protégé d'un film alimentaire. La cuisson doit se faire le jour de la décongélation.

 **Ne jamais décongeler à température ambiante**

MODE DE PRÉPARATION



La cuisson doit être réalisée directement après la sortie du réfrigérateur.

En savoir plus : « *E. coli* entérohémorragiques (EHEC) : comment sommes-nous protégés ? » (CIV, 2012). www.civ-viande.org

PLUS D'INFOS SUR

www.la-viande.fr

