

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.

Cependant, pour les enfants de moins de 5 ans, il doit impérativement être cuit à cœur !

Et il en est de même pour les populations considérées comme sensibles : les personnes âgées et les femmes enceintes.



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.



LA PETITE ASTUCE

Cuisson au grill (soit +260°C) ou au barbecue.

Pour savoir quand retourner son steak haché, voici une astuce simple : à l'aide d'une spatule, essayez de soulever votre steak haché. Si la viande colle à la grille, il faut attendre. C'est lorsque la viande ne colle plus que vous pouvez retourner votre steak haché.

- **Steak haché surgelé** : cela correspond à 13 min. de cuisson avec 3 retournements successifs à intervalles de temps réguliers.
- **Steak haché frais** : sur le même principe, il sera « bien cuit à cœur » après 8 min. de cuisson..

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

(1) Étude sur « Le steak haché et les français » IFOP (juin 2010) - (2) Plus particulièrement *Escherichia coli* producteurs de Shiga-toxines (STEC)

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 d'hygiène pour assurer la sécurité sanitaire des produits : locaux et matériel propres et désinfectés, produit maintenu à basse température, vérification du respect des bonnes pratiques etc...

Ils travaillent dans des établissements agréés et régulièrement contrôlés par l'administration.

A son tour, le consommateur doit adopter des règles d'hygiène simples mais essentielles depuis l'achat du steak haché jusqu'à sa préparation et consommation.

STEAK HACHÉ RÉFRIGÉRÉ OU FRAIS

STEAK HACHÉ SURGELÉ

ACHAT

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

CONSERVATION

Dans la partie **la plus froide du réfrigérateur, entre 0 et 4°C**.
Pensez à vérifier régulièrement la température du réfrigérateur avec un thermomètre prévu à cet effet.

CONSERVATION

Au congélateur à -18°C, dans son conditionnement d'origine.
Respecter la durée de vie du produit (DDM), période pendant laquelle le produit conserve ses qualités optimales.

Il peut être consommé au-delà, le produit reste sain, mais sera moins bon gustativement.

CUISSON À LA POÊLE

STEAKS HACHÉS RÉFRIGÉRÉS OU FRAIS

Sortez le steak haché 5 min. avant la cuisson, puis le **saisissez-le à feu vif**, 2 minutes par face.

STEAKS HACHÉS SURGELÉS

Il est recommandé de **cuire directement les steaks hachés surgelés, sans décongélation**.

Préchauffez votre poêle 1 min. à feu vif, sans décongeler votre steak haché, saisissez-le 1 min. par face. Laissez-le cuire 8 min. à feux doux en le retournant régulièrement à l'aide d'une spatule. Il sera ainsi cuit à cœur.

L'HYGIÈNE AU QUOTIDIEN

- Lavez-vous toujours les mains à l'eau et au savon avant de passer à table et de préparer des repas, et après être allé aux toilettes ou avoir changé une couche ;
- Mettez rapidement au réfrigérateur les plats cuisinés et les restes alimentaires ;
- Évitez la contamination entre les aliments crus et les aliments cuits ou prêts à consommer :
 - Conservez-les séparément,
 - Ayez 2 planches à découper séparées : 1 pour les aliments crus, 1 pour les aliments prêts à consommer,
 - Nettoyez bien les plans de travail et le matériel de cuisine, surtout après contact avec des aliments comme la viande crue ou les fromages au lait cru.

Retrouvez toutes les informations concernant l'interprofession et la filière sur :

www.interbev.fr

www.la-viande.fr

www.naturellement-flexitariens.fr

