

Anticipez.

Décongelez au réfrigérateur.

Gardez l'aliment au froid pendant qu'il décongèle.

01 Prévoyez assez de temps

Suivez les instructions du fabricant. Utilisez un réfrigérateur à 5°C ou moins et prévoyez assez de temps pour les grosses pièces.

02 Retenez les jus

Placez la viande, la volaille ou le poisson crus dans un récipient couvert, sous les aliments prêts à consommer.

03 Vérifiez le centre

Décongelez entièrement avant la cuisson, sauf si les instructions indiquent une cuisson sans décongélation ou si vous avez une méthode sûre et démontrée.

04 Cuisez sans attendre

Si vous utilisez la fonction décongélation du micro-ondes, cuisez immédiatement. Sinon, gardez au froid et utilisez dans les 24 heures suivant la décongélation complète.

Ne laissez pas décongeler sur le plan de travail des aliments qui doivent être réfrigérés. Respectez toute durée d'utilisation plus courte indiquée sur l'étiquette.