

Les 10 réflexes d'une cuisine sereine

Guide pratique HACCP pour restaurateurs, par un chef. Dans l'ordre d'une journée de service.

Le guide complet, avec obligations et sources : kitoksite.ma-boulonne.workers.dev/guide-hygiene

01 **Le réflexe du matin : 3 minutes avant d'allumer**

Jetez un œil aux thermomètres de vos enceintes avant la première préparation, selon la surveillance définie dans votre PMS. Un frigo qui dérive à 7 h se règle ; à 11 h, il se subit. Si une valeur sort de la plage prévue, isolez les produits sensibles, appliquez votre procédure et notez la décision.

02 **Le réflexe de la réception : le camion attend, pas la rigueur**

Sortez le thermomètre avant de signer. Regardez trois choses : la température, l'emballage, la DLC. Un doute ? Photographiez le produit et le bon de livraison. Refuser ou émettre une réserve prend 30 secondes et protège toute la cuisine.

03 **Le réflexe du rangement : haut = prêt, bas = cru**

Plats prêts à consommer en haut, produits crus en bas, viandes et poissons crus séparés. Aucun produit ne touche le sol. Chaque bac est identifié et daté. Chaque enceinte a une température cible adaptée à ce qu'elle contient (+2, +3, +4 ou +8 °C selon les denrées).

04 **Le réflexe du premier entré, premier sorti**

Placez les produits les plus anciens devant. Chaque matin, faites un tour de DLC en 2 minutes : ce qui expire aujourd'hui passe en priorité ou est écarté. Moins de pertes, moins de risques.

-
- 05 Le réflexe du plan de travail : une planche, une mission**
Planche et couteau dédiés (cru, cuit, légumes) ou nettoyage complet entre deux usages. Les mains sont lavées dès qu'elles ont touché du cru, un déchet, un téléphone.
-
- 06 Le réflexe de la cuisson : la sonde ne ment pas**
Piquez au cœur. Pour le maintien au chaud, restez à +63 °C ou plus ; pour réchauffer un plat préparé, visez au moins +75 °C. Pour refroidir, utilisez des bacs peu profonds, un bain d'eau glacée ou une cellule : le GBPH retient moins de 10 °C à cœur en 2 heures (sauf grosses pièces non portionnables).
-
- 07 Le réflexe de l'étiquette : si ce n'est pas daté, ça n'existe pas**
Tout ce qui est préparé, ouvert, décongelé ou transvasé reçoit une étiquette : nom, date, limite de consommation. La durée retenue dépend du produit et de votre PMS : il n'existe pas de « J+3 » universel.
-
- 08 Le réflexe de la friteuse : l'huile se mesure**
Une huile dont les composés polaires dépassent 25 % est impropre à la consommation (décret 2008-184). Choisissez une fréquence de test adaptée à votre activité, filtrez, changez avant la limite et gardez trace de vos décisions.
-
- 09 Le réflexe de la fin de service : fermer propre pour rouvrir serein**
Suivez votre plan de nettoyage et de désinfection : plans de travail, sols, siphons, trancheuse, poubelles. Le GBPH laisse la fréquence des contrôles à votre responsabilité, mais vous devez pouvoir prouver qu'ils ont été réalisés.
-
- 10 Le réflexe du contrôle : préparer à l'avance, pas dans la panique**
Gardez un dossier prêt : traçabilité, plan de nettoyage, non-conformités et décisions, formations, dératisation, allergènes et vos relevés si vous avez choisi d'en conserver. Un contrôleur qui trouve vite ce qu'il cherche est un contrôleur serein.
-

Repères chiffrés

Viandes hachées ; poissons frais (réfrigérés)	+2 °C maximum
Préparations culinaires élaborées à l'avance	+3 °C maximum
Préparations de viandes, volailles, ovoproduits, autres denrées très périssables	+4 °C maximum
Autres denrées périssables	+8 °C maximum
Glaces, viandes hachées, produits de la pêche congelés	-18 °C maximum
Autres denrées congelées	-12 °C maximum
Maintien au chaud	+63 °C minimum
Refroidissement (GBPH)	moins de 10 °C à cœur en 2 h, sauf pièces volumineuses non portionnables
Huile de friture (décret 2008-184)	25 % de composés polaires maximum

Valeurs du GBPH Restaurateur (annexes) et du décret n° 2008-184. À vérifier sur Légifrance pour la version en vigueur. Les barèmes de cuisson Anses sont indicatifs.

Listes d'exemple, à adapter

Avant le service • Températures surveillées (selon votre PMS) • Tour des DLC fait • Plans de travail propres • Mains lavées, tenues propres • Huile de friture contrôlée	Pendant le service • Réceptions contrôlées • Produits ouverts étiquetés • Maintien au chaud au moins +63 °C • Allergènes à jour • Écart noté avec action corrective	Après le service • Refroidissements lancés • Matériel nettoyé et désinfecté • Déchets sortis • Plan de nettoyage coché • Frigos fermés et rangés
---	--	---

Vous faites les contrôles. Kitok les garde.

Températures, étiquettes DLC, nettoyage, traçabilité et dossier contrôle sur téléphone.
 Gratuit pour le HACCP : kitok.ma-boulonne.workers.dev