< retour

Charcuterie

Jambon fumé

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Coppa, Jambon, Lardons

Poids moyen : 45g

Le jambon fumé est un type particulier de jambon cru. Il n’a ainsi pas subi de cuisson. Il subit d’abord un salage et ensuite une fumaison. L’un des jambons fumés les plus connus est le jambon de la Forêt-Noire.

Ne consommer que le maigre aide à réduire l’ingestion de matières grasses et de calories.

Les jambons cuits prêts à servir : Les jambons cuits prêts à servir sont salés par immersion ou plus souvent par injection de saumure, puis cuits dans des cabinets à la vapeur, dans de l'eau ou dans des fumoirs jusqu'à une température interne minimale de 69 °C, ce qui assure la destruction de la trichine et des bactéries pathogènes potentiellement présentes. Ils peuvent être fumés. On peut parfaire la cuisson de ces jambons, si on le désire, et les assaisonner afin de les rendre encore plus tendres et plus savoureux. Certains jambons cuits prêts à servir sont vendus en conserve.

Les jambons à cuire : Les jambons à cuire subissent une précuisson jusqu'à une température interne minimale de 58 °C, ce qui assure la destruction de la trichine potentiellement présente. Il est cependant nécessaire de poursuivre leur cuisson avant de les consommer.

Les jambons crus (ou secs) : Les jambons crus (ou secs) sont des jambons salés le plus souvent par frottages répétés, puis séchés. Ils peuvent aussi être fumés. On trouve dans cette catégorie les jambons de Bayonne, de Savoie, de Westphalie, des Ardennes, de Corse ou de Parme (jambon cru italien ou prosciutto di Parma). Les appellations «Corse», «Parme» et «Westphalie» sont contrôlées, ce qui garantit une constance dans la qualité.

COMMENT CHOISIR ?

Le bon jambon se trouve toujours à la coupe. Il est de couleur rose et traversé par des filaments de gras. Les fibres musculaires sont visibles. Eviter le jambon bien lisse, brillant et humide.

QUE FAIRE AVEC ?

La cuisson du jambon peut être simple ou élaborée. Le jambon braisé à l'ananas et le jambon cuit en croûte sont des classiques. Le jambon peut être mangé chaud ou froid. Il se sert comme pièce principale d'un repas ou intégré à des mets divers (quiches, omelettes, croquettes, gratins, pâtés, croque-monsieur, salades composées, sandwichs, canapés, terrines, aspics, mousses, farces et autres). L'os sert à la préparation de soupes.

COMMENT PRÉPARER ?

Le jambon peut être rôti, grillé, braisé ou bouilli. Si le jambon est recouvert de couenne, y pratiquer quelques incisions. Pour rôtir le jambon, le cuire à découvert sur la grille d'une rôtissoire dans un four préchauffé à 160 °C. Terminer la cuisson lorsque le thermomètre indique une température interne d'environ 67 °C pour le jambon frais (à cuire) (75 °C pour l'épaule picnic) ou de 55 °C pour le jambon déjà cuit. L'os se détache alors facilement de la chair. Laisser ensuite reposer le jambon une dizaine de minutes avant de le servir pour que son jus se répartisse uniformément.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le jambon fumé se conserve très bien dans un endroit sec et frais d'autant plus que la salaison et le fumage étaient autrefois des techniques de conservation à part entière. Une fois découpé, il est préférable de conserver les tranches au réfrigérateur dans du papier aluminium ou dans un Tupperware. Les tranches de jambon doivent néanmoins être consommées dans les jours qui suivent leur découpe.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le contenu en sel du jambon est généralement élevé (entre 1 000 et 1 500 mg de sodium/100 g), de sorte qu'on recommande de le consommer en quantité modérée, surtout aux personnes qui doivent restreindre leur apport en sodium. Le jambon cru (ou sec) est plus gras et plus calorique que le jambon cuit (nommé jambon blanc en Europe).

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
225 kcal	24,00 g	0,10 g	14,30 g	20,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
5,16 mg	1 990,00 mg	5,20 g	48,00 mg	275,00 mg

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,10 mg	0,28 mg	0,90 mg	0,10 mg	0,41 mg

vitamin B2
0,19 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le jambon fut pendant longtemps un mets royal ou réservé aux occasions spéciales. Très estimé sous l'Empire romain, il ne figurait que sur les tables des empereurs. Au Moyen Âge, où l'on était grand consommateur de porc, le jambon était associé aux célébrations de la Semaine sainte, coutume qui s'est transmise jusqu'à nos jours.

Croque raclette [3]

En savoir plus [3]

Pizza raclette [4]

En savoir plus [4]

Escalopes à la pontissalienne [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15196

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15196

[3] https://www.qooq.com/recipes/croque-raclette

[4] https://www.qooq.com/recipes/pizza-raclette

[5] https://www.qooq.com/recipes/escalopes-la-pontissalienne