< retour

Charcuterie

Jambonneau

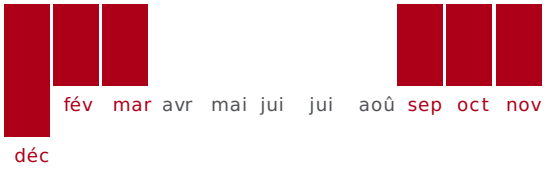
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Coppa, Jambon, Lardons

Viande de porc (ou de sanglier ou d'ours) salée et souvent fumée et séchée, le jambonneau est pris dans le jarret avant ou arrière, juste au-dessous du jambon.

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

COMMENT CHOISIR ?

Le bon jambonneau se trouve toujours à la coupe. Il est de couleur rose et traversé par des filaments de gras. On peut bien voir les fibres musculaires. Eviter le jambonneau bien lisse, brillant et humide. A éviter aussi, le découenné dégraissé.

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 jambonneau se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur. Il se congèle aussi de 1 à 2 mois, mais la congélation entraîne une perte de saveur et le rend plus difficile à trancher.

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	sodium
144 kcal	20,60 g	1,10 g	6,41 g	910,00 mg

acides gras saturés	phosphore	sucre	vitamin B1	vitamin B2
1,96	429,00	0,76	0,40	1,81

* Source de données : AFSSA

g	mg	g	mg	mg
vitamin B3	vitamin B6	vitamin B12		
4,20 mg	0,29 mg	0,32 µg		

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.

Pounti auvergnat [3]

En savoir plus [3]

Potée berrichonne au jambon et haricots rouges [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15197

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15197

[3] https://www.qooq.com/recipes/pounti-auvergnat

[4] https://www.qooq.com/recipes/potee-berrichonne-au-jambon-et-haricots-rouges