< retour

Charcuterie

Lomo

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Coppa, Jambon, Lardons

Le lomo est une longe de porc séchée et légèrement pimentée. C'est un produit élaboré artisanalement. Sa période d'affinage est de 3 mois.

La coupe terminée, envelopper le morceau de jambon dans un linge propre après avoir au préalable recouvert l'entame de son propre gras ou couenne ou à défaut d'huile.

VARIÉTÉS

Le lomo est un produit ancestral et traditionnel de la charcuterie espagnole ! La caña de lomo est conçu avec la partie basse du filet de porc. 100% maigre. 100% filet de porc séché comme un jambon, embossé dans un boyau naturel. C'est un produit élaboré soigneusement d'une délicieuse saveur.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de préférence des lomos issus de porcs ibériques nourris exclusivement de glands, dépourvus de graisse externe et séchés au moins 4 mois.

QUE FAIRE AVEC ?

Le lomo à la chair rosée et si moelleuse ravira les plus fins gourmets.L'idéal est de le trancher fin au couteau et de le servir avec une tranche pain de campagne légèrement grillée et un peu d'huile d'olive.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le lomo doit être enveloppé dans un linge en coton et placé dans un endroit frais et sec, ainsi il ne séchera pas trop vite (à défaut d'une pièce assez fraîche, placer les au réfrigérateur).

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
116 kcal	23,00 g	0,70 g	2,30 g	1 260,00 mg

acides gras saturés
0,89 g

* 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.

Petits pois à la française revisités au lomo et aux fraises [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15990

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15990

[3] https://www.qooq.com/recipes/petits-pois-la-francaise-revisites-au-lomo-et-aux-fraises