



[< retour](#)

Charcuterie

Mortadelle



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Saucisse, Merguez, Chipolata

Poids moyen : 20g

La mortadelle (en italien, Mortadella) est une spécialité de charcuterie italienne typique de la Lombardie et de l'Émilie-Romagne, plus précisément de la ville de Bologne. Il s'agit d'une espèce de gros saucisson aujourd'hui fait avec du porc ou différentes viandes (à l'origine, du mulet). C'est aussi un produit IGP, ce qui signifie qu'elle est sous la protection européenne.

Cette spécialité italienne se sert coupée en tranches très fines. Le diamètre de celle-ci peut atteindre 30 centimètres.

COMMENT CHOISIR ?

La mortadelle, fabriqué à Bologne, est le plus gros des saucissons fait à base de porc et de bœuf. C'est un saucisson très fin.

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 rôti le jambon, le cuire à découvert sur la grille d'une rôtissoire dans un four préchauffé à 160 °C (320 °F). 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

Les jambons comme les saucissons doivent être enveloppé dans un linge en coton et placé dans un endroit frais et sec, ainsi ils ne sècheront pas trop vite (à défaut d'une pièce assez fraîche, placer les au dessus du bac à légumes dans votre 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

313
kcal

protéines

14,10
g

glucide

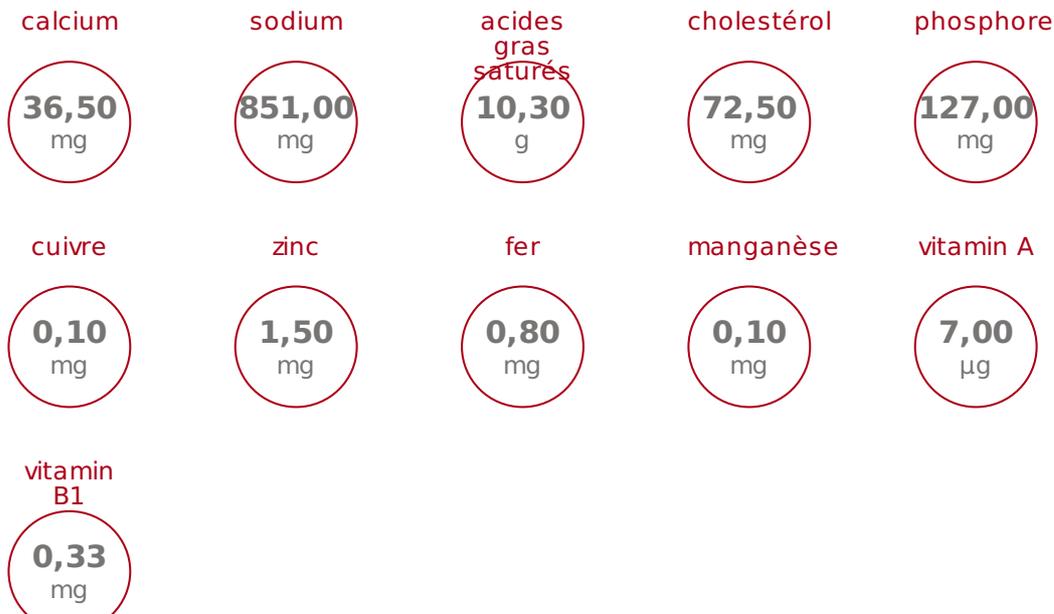
1,40
g

lipide

27,90
g

magnesium

26,90
mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La mortadelle est très populaire au Brésil, où elle est appelée mortadela ; elle y est arrivée grâce aux immigrants italiens qui se sont établis dans le pays au début du XXe siècle, principalement dans les États de Paraná, Santa Catarina et Rio Grande do Sul.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15999>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15999>