



< retour

*Charcuterie*

# Jambon cuit



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Coppa, Jambon, Lardons

**Poids moyen :** 45g

Viande de porc (ou de sanglier ou d'ours) salée et souvent fumée et séchée, le véritable jambon provient de la fesse de porc. On tire de l'épaule des produits semblables (soc roulé, épaule picnic fumée, etc.), mais qui n'atteignent pas la même saveur ni la même tendreté. Ces morceaux préparés à la façon du jambon ne peuvent d'ailleurs porter la mention «jambon».

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

## VARIÉTÉS

Les jambons sont vendus sous forme de jambons prêts à servir (jambons crus ou jambons cuits) ou de jambons à cuire.

**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.

**Jambon de Paris :** Le jambon de Paris peut être de deux qualités: "supérieure" ou "choix".

**Jambon braisé :** Jambon artisanal, cuit à l'os, plongé d'abord dans un court-bouillon, il termine sa cuisson au four dans une braisière avec beurre et madère et est vendu entier ou reconstitué.

## COMMENT CHOISIR ?

Le bon jambon 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. Éviter le jambon bien lisse, brillant et humide. À 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 rôti 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 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	magnesium
121 kcal	17,90 g	1,26 g	4,93 g	28,10 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
7,14 mg	829,00 mg	0,40 g	43,00 mg	136,00 mg
sucre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,26 g	0,06 mg	1,89 mg	0,84 mg	0,01 mg
vitamin A				
1,50 µg				

[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.

## Tasse à quiche [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Croquettes au jambon et au kiri [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Mini "big saint charles" comme chez inopia [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Cake jambon olives [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Fonds d'artichauts en gratin [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Poulet cordon-bleu [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Raviolis au jambon et parmesan [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Riz cantonais [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Salade au comté et au jambon [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Mousse de jambon [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

5

[16]



[13]

demier »

[16]

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15195>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15195>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tasse-quiche>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/croquettes-au-jambon-et-au-kiri>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/mini-big-saint-charles-comme-chez-inopia>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/cake-jambon-olives>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/fonds-dartichauts-en-gratin>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-cordon-bleu>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/raviolis-au-jambon-et-parmesan>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/riz-cantonais>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/salade-au-comte-et-au-jambon>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-jambon>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/jambon-cuit?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/jambon-cuit?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/jambon-cuit?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/jambon-cuit?page=4>