



< retour

Charcuterie

Jambon cru



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Coppa, Jambon, Lardons

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.

Eviter de placer un jambon entier ou en tranches au congélateur, cela endommagerait son goût.

Jambon Serrano :Le jambon Serrano est le jambon espagnol le plus communément consommé dans la gastronomie ibérique.

Jambon speck :Le Speck est obtenu de la cuisse non grasse et désossée du porc selon un procédé entièrement artisanal. Jambon cru très maigre est plus relevé que les jambons crus ordinaires mais surtout délicatement fumé.

Jambon ibérique :Ce jambon provient du cochon ibérique poilu aux pattes noires, le cerdo ibérico. Il se nourrit de glands et vit en liberté dans la dehesa. Son jambon fumé affiche une saveur de noisette, un arôme savoureux, doux et une texture fondante. Il est aussi appelé jambon Pata Negra, littéralement jambon à patte noire.

Jambon Jabugo :Le jambon de Jabugo est en fait un jambon Ibérique de haute qualité élaboré dans les montagnes de Huelva. Jabugo est un des villages des plus connus de cette zone montagneuse.

Jambon ibérique de Bellota :Le jambon ibérique de Bellota est réalisé à partir d'un cochon qui mange principalement des glands ce qui lui procure une saveur exceptionnelle.

Jambon noir de bigorre :Elevé dans le Piémont Pyrénéen le cochon noir de Bigorre se nourrit d'herbes, de céréales, de glands et de châtaignes. Cette alimentation offre une viande savoureuse et fondante.

Jambon de Bayonne :Jambon sec à la couleur rouge, spécialité charcutière du bassin de l'Adour. Assez salé, il est réputé pour sa saveur délicate et fondante en bouche.

COMMENT CHOISIR ?

A l'achat, le jambon cru en tranches doit être moelleux, ni trop sec ni trop mou et de saveur délicate et douce. Il ne doit jamais être humide. Entier, il doit sentir bon et doit avoir une chair bien rouge qui adhère à l'os.

QUE FAIRE AVEC ?

La préparation du jambon peut être simple ou élaborée. 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

Entier, il doit être emballé dans un linge puis suspendu dans un endroit frais et aéré. En tranches, le conserver au réfrigérateur sous cloche pendant environ 1 semaine.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le jambon cru (ou sec) est plus gras et plus calorique que le jambon cuit (nommé jambon blanc).

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
225 kcal	21,00 g	0,45 g	16,00 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
cuiivre	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.

Oeuf cocotte "iberico" aux pétales de jambon cru [3]

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

Estouffat d'ariège [4]

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

Roulés de porc à la napolitaine [5]

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

Pigeons aux pois [6]

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

Croque raclette [7]

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

Ballotine de dinde, jambon et parmesan [8]

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

Rôti de lotte au pesto [9]

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

Oeufs brouillés à la gramajo [10]

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

Grosses asperges blanches, oeuf poché et jambon speck [11]

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

Poireau vinaigrette, œuf cassé et jambon ibérique [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]



[13]

demier »

[15]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15394>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15394>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/oeuf-cocotte-iberico-aux-petales-de-jambon-cru>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/estouffat-dariege>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/roules-de-porc-la-napolitaine>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/pigeons-aux-pois>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/croque-raclette>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/ballotine-de-dinde-jambon-et-parmesan>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/roti-de-lotte-au-pesto>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/oeufs-brouilles-la-gramajo>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/grosses-asperges-blanches-oeuf-poche-et-jambon-speck>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/poireau-vinaigrette-oeuf-casse-et-jambon-iberique>

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

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

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