



< retour

## Charcuterie Coppa



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Coppa, Jambon, Lardons

**Origine :** Corse, Italie

**Famille :** Charcuterie

**Poids moyen :** 2000g

Charcuterie préparée en Italie et en Corse, la coppa est de l'échine de porc salée, frottée au vin rouge et assaisonnée avant d'être fumée dans un boyau de porc. Délicieusement aromatique, la coppa est devenue la plus populaire des charcuteries corses, à apprécier en tranches fines à l'apérif ou dans des plats, comme une omelette.

Pour la meilleure des coppas, choisir une coppa fumée au feu de bois de châtaignier : son parfum sera unique !

## VARIÉTÉS

Il n'y a pas encore d'AOC pour la charcuterie corse, mais une demande est actuellement en cours. En attendant, il est bon de vérifier que la coppa est bien fabriquée en Corse. Certaines coppas, en plus du poivre, sont également recouvertes d'herbes (romarin, laurier...), pour encore plus de saveurs.

## COMMENT CHOISIR ?

Sans colorant ni conservateur la Coppa est une charcuterie très parfumée grâce au vin rouge et au fumage. Préférer la Coppa à la coupe plutôt que la Coppa déjà tranchée, de la sorte elle restera moelleuse.

## QUE FAIRE AVEC ?

La coppa se consomme comme du jambon sec. En très fines tranches à l'apéritif, dans un sandwich, avec de la mozzarella ou tout simplement dans une omelette, la coppa se consomme froide ou chaude. Sur une pizza, dans une salade, en lamelles dans un cake, sur des œufs façon bacon, en lamelles dans un gratin de courgettes ou en dés avec des cèpes, la coppa s'accorde à toutes les préparations qu'elle revigore !

## COMMENT PRÉPARER ?

La coppa se chauffe plus qu'elle ne se cuit : elle se pose à la dernière minute sur un plat tiède, ou se glisse dans un plat qui va cuire au four

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Entière, la coppa se conserve au sec, et à l'abri de la lumière. Une fois entamée, la conserver au réfrigérateur, enroulée dans un torchon. Les tranches déjà coupées se conservent environ 3 jours au réfrigérateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La coppa est une charcuterie, donc riche en matières grasses (environ 20 g pour 100 g de coppa). Elle est également assez salée. Très parfumée, puisqu'elle est coupée en tranches fines, on n'en consomme que de petites quantités, ce qui permet de rester dans la modération et l'équilibre ! Les personnes ayant de l'hypertension doivent néanmoins l'éviter.

calories



protéines



glucide



lipide



magnesium



**232**  
kcal

calcium

**39,30**  
mg

sucre

**0,20**  
g

vitamin A

**5,00**  
µg

**23,90**  
g

sodium

**1**  
**500,00**  
mg

cuivre

**0,10**  
mg

**0,20**  
g

acides  
gras  
saturés

**2,94**  
g

zinc

**3,50**  
mg

**15,10**  
g

cholestérol

**92,30**  
mg

fer

**1,10**  
mg

**41,50**  
mg

phosphore

**195,00**  
mg

manganèse

**0,10**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

En Corse, le porc est traditionnellement nourri à la farine de châtaigne et tué le 13 décembre, jour de la Sainte Lucie. Après avoir été frottée de gros sel et lavée au vin rouge, la coppa est glissée dans un boyau, puis était suspendue près de la cheminée où était entretenu le feu, avant de finir sa maturation 2 mois à la cave.

## Loukoums de melon au muscat et chips de coppa [3]

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

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15828>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15828>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/loukoums-de-melon-au-muscat-et-chips-de-coppa>