

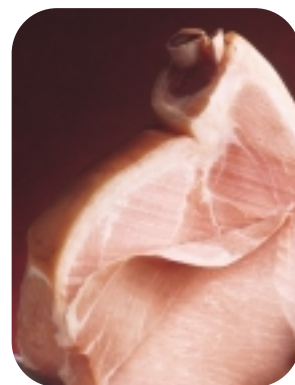


# Sommaire



Pages

- 3 Histoires de jambon
- 4 Les secrets des spécialistes
- 6 Dans la famille des jambons cuits
- 8 Valeurs nutritionnelles
- 10 Jambons cuits, qualité et sécurité alimentaire
- 12 Recettes et occasions de consommation



Personne ne se souvient que la famille des suidés, à laquelle le porc appartient, fit son apparition sur terre à la première période du tertiaire, soit quelque cinquante millions d'années avant notre ère. Et pourtant, rendons hommage à cette famille ! Car c'est aujourd'hui grâce à elle que le porc domestique (descendant du sanglier) contribue à notre gastronomie. Une gastronomie qui fut d'ailleurs gauloise avant d'être française.

- Nos ancêtres les Gaulois

Le savons-nous ? Ce sont nos ancêtres les Gaulois, inventeurs du jambon, qui firent des émules en ralliant les suffrages autour de cette spécialité qui désormais, n'a plus rien d'Hexagonale. Ils savaient si bien saler, fumer et huiler le jambon pour sa conservation, que Germains, Romains, Ibères... en empruntèrent la recette pour l'adapter ensuite à leur terroir.

- A travers les siècles...

Partie noble du porc, il a toujours joué un rôle important dans l'alimentation : les Gaulois, en donnaient la partie supérieure à leurs braves et les Romains le mettaient à la table des empereurs. Très apprécié par ces derniers, le jambon apparaît même, au III<sup>ème</sup> siècle avant J.C., dans le traité d'agriculture de Caton l'Ancien, le plus ancien ouvrage connu de prose en langue latine. 300 ans plus tard, la pax romana permet l'échange des savoir-faire entre charcutiers latins et éleveurs gaulois. Au Moyen-Age, symbole d'abondance et signe d'opulence, le jambon étend sa géographie à toute l'Europe et constitue la base d'une nourriture de garde dans l'alimentation rurale. On le retrouve ainsi dans certaines fresques ou certains vitraux de lieux de culte, comme par exemple la cathédrale Notre-Dame de Paris, la basilique de Saint-Denis ou encore au baptistère de Parme.

Peu à peu, les citations de jambon cuit dans différents écrits se multiplient. Ainsi, à titre d'exemple au XIV<sup>ème</sup> siècle, un traité d'économie domestique cite une recette de jambon cuit. Quatre siècles plus tard, en 1793, le "Tableau du Maximum" (document officiel qui fixait les prix maximaux des denrées), publié à Corbeil, précise que des jambons cuits sont vendus dans les environs de Paris. En 1869, Jules Goueffé décrit à son tour le jambon de Paris. Il s'agit, selon lui, d'un "jambon ordinaire" salé, cuit à l'eau, désossé, mis en terrine "couenne en dessous" et refroidi sous presse. Il recommande de le servir avec de la gelée ou sur une serviette garnie de persil en branches.

Plusieurs descriptions de ce produit cohabitent alors. Selon certains, le jambon de Paris se présente sans gelée, désossé, roulé et entouré d'une épaisse couche de graisse et de couenne ou encore sous la forme d'un parfait cylindre désossé avec sa couenne. Il est vrai qu'à cette époque, le terme "jambon de Paris" caractérise davantage un jambon cuit de consommation courante.



**En France, en 1999, 238 000 tonnes de jambon cuit ont été fabriquées, soit 25% de la production totale de produits de charcuterie. Une moitié du jambon est aujourd'hui commercialisée à la coupe et l'autre moitié en libre-service. Aujourd'hui, le jambon cuit représente la plus importante production charcutière française en termes de volume.**

**Sa fabrication est régie par une réglementation très stricte : seule la viande provenant du membre postérieur du porc permet la préparation du jambon cuit, conformément au code des usages. Il existe aujourd'hui une seule exception le jambon de dinde.**

**Le jambon cuit, dit jambon blanc, est tout simplement un jambon salé. Sa salaison est effectuée par saumurage. Il se caractérise également par sa cuisson. Il peut être cuit à la vapeur, braisé, au torchon, avec ou sans os, ou au bouillon : ainsi en est-il du jambon de Paris, d'York, de Prague, et du jambon à l'os. Il peut aussi être décliné en fonction de différents modes de préparation.**

**Il peut contenir d'autres ingrédients tels que des aromates et épices, vins, alcools, liqueurs, sucres et condiments selon les recettes et, selon sa catégorie des additifs particuliers (toujours en nombre et en quantité strictement limités). Il est commercialisé avec ou sans couenne (découenné, dégraissé), dans ce cas précis, l'épaisseur du gras périphérique ne doit pas excéder 4 millimètres en moyenne.**

**L'ingrédient de base pour la fabrication devient le jambon frais dénommé couramment 4 D (découenné, dégraissé, désossé, dénervé).**

**Aujourd'hui, l'évolution des techniques de salaison et de cuisson permet de garantir un niveau constant de qualité.**



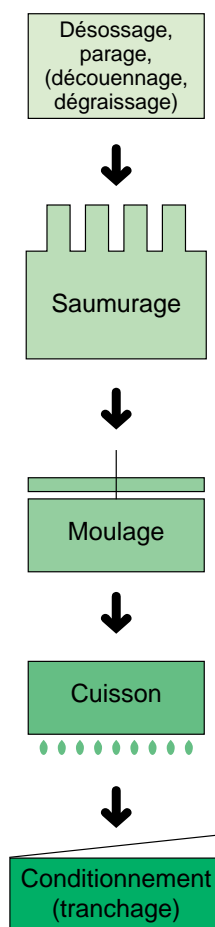
## Le Code des usages de la charcuterie

Le Code des usages de la charcuterie est un document définissant les bonnes pratiques de fabrication des produits de charcuterie et les principales caractéristiques qu'un produit doit réunir pour répondre à une dénomination de vente.

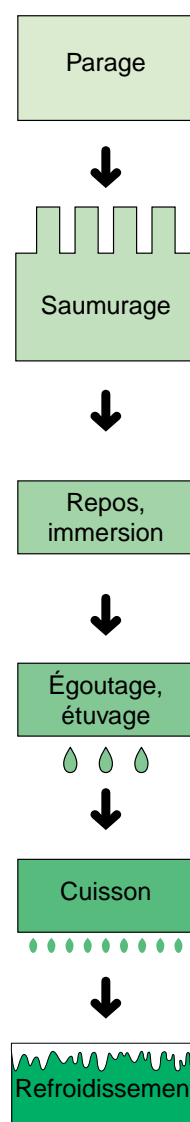
Le Code des usages de la charcuterie est le résultat d'une large concertation entre les fabricants industriels ou artisans, le Centre Technique de la Salaison, de la Charcuterie, des Conserves de viande. Il est validé par l'Administration française, par l'intermédiaire de la Direction Générale de la Consommation, de la Concurrence et de la Répression des Fraudes.

Ainsi, ce texte permet d'assurer la protection du consommateur et de garantir la loyauté des transactions.

### Schéma de fabrication du jambon cuit



### Schéma de fabrication du jambon cuit à l'os



Selon le Code des Usages de la Charcuterie, il existe 3 qualités de jambon cuit :

- **Le jambon cuit "supérieur"**. Il ne contient ni polyphosphate, ni gélifiant, ni plus de 1 % de sucre ; il représente plus de 80 % de la production française.
- **Le jambon cuit "choix"**. Il ne contient pas de gélifiant et représente 15% de la production française. Dans cette catégorie, on trouve notamment le jambon cuit de Paris (qui peut lui aussi être supérieur).
- **Le jambon cuit "standard"**. Comme le jambon supérieur et le jambon choix, il est désossé et moulé. En revanche, d'autres additifs sont autorisés. Ce produit ne représente que 5 % de la production française.

Parmi les jambons supérieurs, on peut distinguer :

- **Le jambon cuit à l'os.**

Le véritable jambon cuit à l'os est cuit non désossé, parfois fumé, et se présente à la vente avec ses os. Il se sert froid ou chaud souvent avec une sauce mère ou porto et des épinards.

Il existe un certain nombre de types de jambons cuits à l'os, dont :

- **le jambon d'York** : jambon cuit à l'os à coupe longue, salé en saumure douce et légèrement fumé.
- **le jambon de Prague** : petit jambon à l'os, peu salé, fumé, très souvent utilisé pour faire les jambons en croûte ou autres spécialités. Malgré son nom, il est fabriqué en France.

- **Le jambon cuit au torchon, au bouillon ou à l'ancienne.**

Sa forme est cylindrique, sans os, avec couenne et gras, ou découenné, dégraissé.

- **Le jambon cuit supérieur.**

Il peut être préparé de 2 façons : avec sa couenne et son gras ou découenné dégraissé. Cette catégorie est régie par une norme NF qui fixe la teneur en protéines et limite de façon très stricte les additifs autorisés.

- **Le jambon cuit braisé.**

C'est un jambon supérieur ayant subi une cuisson douce.

"Les jambons mis en vente sous la dénomination "braisé" doivent avoir subi effectivement un "braisage" conforme aux usages en cuisine, comprenant une cuisson douce en vase clos à très court mouillement.



- **Le jambon des Ardennes.**

A ne pas confondre avec le jambon d'Ardennes (jambon cru). C'est un jambon cuit de qualité supérieure désossé et paré, moulé en forme de poire.

- **Le jambon cuit certifié :**

- **sous label rouge :**

Il s'agit d'un label agricole sous contrôle du Ministère de l'Agriculture. Il n'est attribué qu'aux produits de qualité reconnue. Ces jambons sont toujours préparés à partir de la cuisse arrière du porc, le plus souvent désossée et parée. Ils sont vendus avec ou sans leur couenne d'origine. Il existe 7 catégories de jambons cuits Label Rouge : au torchon, à l'os, braisé, porc fermier, à l'ancienne, fumé, salé au sel sec.

- **Norme Française agro-alimentaire :**

Ce jambon cuit supérieur est conforme à la norme NF 40-100.

- **Le jambon de Paris :**

Il est généralement de forme parallélépipédique, de couleur blanc/rose clair/rose plus foncé en alternance, son poids total varie entre 5 et 5,5kg. Il s'agit, en fait, d'une cuisse de porc désossée, salée, mise en moule rectangulaire et cuite dans un bouillon aromatisé (genièvre, coriandre, clous de girofle et bouquet garni).

Autrefois les mentions géographiques indiquaient le lieu de fabrication du produit. Peu à peu, la renommée a dépassé le seul secteur géographique, et le nom du produit correspond aujourd'hui davantage à une recette de fabrication précise.



Le jambon cuit présente de nombreux atouts nutritionnels. Riche en protéines peu calorique et pauvre en lipides, il a tout à fait sa place dans l'alimentation quotidienne de chacun d'entre nous (enfants, adultes, seniors, sportifs, etc.), ainsi que dans de nombreux régimes.

- **Le jambon cuit est riche en protéines.**
  - D'origine animale, ces protéines possèdent une excellente valeur biologique. Elles sont particulièrement aptes à fabriquer, entretenir et renouveler toutes les cellules de l'organisme.
  - Avec une tranche de 50g de jambon cuit (poids moyen d'une tranche), on peut couvrir 11 à 13% des Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) en protéines\* pour les hommes et 15 à 17% pour les femmes. 50g de jambon cuit supérieur apportent 10g de protéines.
  - A titre de comparaison, on trouve la même quantité de protéines dans 100g de jambon cuit supérieur, 100g de steak, 3 œufs ou 100g de poisson.
- **Le jambon cuit est peu calorique.**
  - 100g de jambon cuit supérieur n'apportent que 113kcal.
  - Ainsi, le jambon cuit bénéficie d'un rapport protéines/calories particulièrement favorable. Il est donc tout à fait adapté aux personnes désirant suivre un régime hypocalorique, ou souhaitant contrôler leur poids tout en s'assurant d'un rapport protéique suffisant.
- **Le jambon cuit est pauvre en lipides.**
  - Le jambon découenné, dégraissé ne contient que 2 à 3 g de gras pour 100 g de produit. Il est aussi "maigre" que les produits à base de volaille (jambon de dinde).
  - Même consommé avec la totalité de son "gras", le jambon cuit avec couenne n'apportera pas plus de 10% de lipides.
- **Le jambon cuit est une source de vitamines, essentiellement du groupe B.**

\*Les ANC journaliers en protéines sont estimés à 81g par jour pour les hommes adultes et à 60g pour les femmes (Dupin, 1992).

Autre atout important dans le cadre de l'alimentation, en raison de son goût et de sa texture, c'est **un des premiers aliments proposé au jeune enfant après le lait**. Le jambon cuit est d'ailleurs l'un de leurs aliments préférés.

|  | Protéines<br>g/100g | Lipides<br>g/100g | Glucides<br>g/100g | Sel<br>g/100g | Énergie<br>Kcal/100g |
|--|---------------------|-------------------|--------------------|---------------|----------------------|
| Jambon cuit supérieur découenné, dégraissé | 21                  | 3                 | 0,6                | 2             | 113                  |
| Jambon cuit choix découenné, dégraissé     | 19                  | 3                 | 1,7                | 2             | 106                  |
| Jambon cuit standard                       | 12                  | 7                 | 2,2                | 2             | 120                  |

Source : CIC





- La dernière étude, menée en 1996 par le Bureau Européen des Unions de Consommateurs, sur la qualité des jambons cuits dans la Communauté Européenne montre que **les jambons cuits fabriqués en France offrent le meilleur niveau de qualité en Europe.**
- La France est le premier producteur de jambons cuits en Europe, elle représente 28% de la production européenne.
- Dans le numéro de janvier 2001 de Que Choisir ?, un test consacré aux "Jambons Cuits Supérieurs"\* conclut : "les jambons cuits supérieurs ont le vent en poupe. A juste titre. Dans l'ensemble, ils offrent de réelles garanties au consommateur."  
Toujours selon ce test, "Si tous ne sont pas parfaits, les jambons supérieurs, à la coupe ou préemballés, portent en général bien leur nom. Ce sont, dans l'ensemble, des produits de bonne facture, agréables au goût et d'une excellente qualité nutritionnelle, les fabricants ne poussant pas trop le rendement (rapport entre le poids de viande utilisée et le poids du produit final)".

**La conservation du jambon cuit, comme tous les produits frais, nécessite le respect de différentes règles d'hygiène, de la part des fabricants, des transporteurs et des consommateurs.**

### **Les fabricants.**

Un cadre réglementaire strict fixe les règles d'hygiène à respecter. Chaque étape de la fabrication de jambon cuit, de l'abattoir à la distribution est soumise à des contrôles officiels. Pour répondre à ces obligations, les industriels ont mis en place, depuis plusieurs années, un certain nombre de mesures comme la démarche HACCP\*\*, la formation du personnel à l'hygiène, la validation des dates limites de consommation (DLC), la rédaction et la mise en œuvre d'un guide de bonnes pratiques d'hygiène dans le respect du Code des usages de la charcuterie.

Chaque produit est identifié par un numéro de lot qui permet d'assurer la traçabilité et d'en retrouver l'historique.

Le jambon cuit vendu au rayon traiteur et celui vendu préemballé au rayon frais répondent aux mêmes règles de fabrication et sont fabriqués avec le même niveau d'exigences.

\*Ce test concerne 19 jambons cuits supérieurs dont 9 à la coupe et 10 préemballés, vendus de 63F à 152F (9,56 à 23,17 euros) le kilo.

\*\* Méthodes d'analyses des dangers et de maîtrise des points critiques.

### Les distributeurs.

L'exigence de qualité ne s'arrête pas aux portes des fabricants. Maillons situés entre les fabricants et les consommateurs, les transporteurs et le secteur du commerce suivent également l'ensemble des règles d'hygiène indispensables à la garantie du bon goût et de la sécurité des jambons cuits. Ils conservent le produit entre 0 et +4°C, les distributeurs veillent, de plus, à manipuler hygiéniquement les produits lors de la vente à la coupe.

### Les consommateurs.

Dernier maillon de la chaîne alimentaire, le consommateur doit, par des mesures simples, contribuer à garantir la sécurité des produits frais qu'il consomme :

- **Éviter de rompre la chaîne du froid**, après l'achat. Avant et après les repas, ces produits doivent être mis au réfrigérateur.
- **Respecter la température de conservation des produits**. Elle est étiquetée sur le produit. Ils doivent être placés dans la partie la plus froide du réfrigérateur, entre 0 et +4°C (attention contrairement aux idées reçues celle-ci est, le plus souvent, située au-dessus des bacs à légumes, pour vous en assurer référez-vous à la notice d'utilisation de votre réfrigérateur ou utilisez un thermomètre).
- **Respecter impérativement les dates limites de consommation (DLC)**. Pour les jambons cuits préemballés dans un conditionnement non ouvert elle est généralement de 3 à 4 semaines, cette période de conservation étant due, non pas à l'adjonction de conservateurs, mais au respect des conditions d'hygiène lors du tranchage et du conditionnement des produits, à l'étanchéité parfaite de l'emballage (absence totale d'oxygène) et au maintien des produits conditionnés à une température la plus proche possible de 0°C. Les jambons cuits achetés à la coupe et les produits préemballés, entamés, doivent être consommés rapidement (dans les 48 heures).
- **Prendre soin de son réfrigérateur :**
  - il doit être régulièrement nettoyé et désinfecté (sur ce point aussi le manuel d'utilisation de votre réfrigérateur vous indiquera de précieux conseils) ;
  - il convient également de conserver séparément les produits cuits ou prêts à consommer des produits crus, afin d'éliminer les risques de contamination croisée.
- **Et enfin, respecter les règles élémentaires :**
  - se laver les mains avant la préparation des aliments, nettoyer fréquemment sa cuisine, ses appareils ménagers et ustensiles de cuisine pour éviter tout risque de contamination des denrées.

**Aujourd'hui, le jambon cuit fait partie de notre vie quotidienne.**

**72 % des Français consomment régulièrement du jambon cuit dont 43 % au moins une fois par semaine\*.**

**Les Français consomment en moyenne 5 kg de jambon cuit par an et par habitant.**

A la coupe au rayon traiteur, préemballé au rayon frais, pour multiplier les plaisirs le jambon se décline sous des formes très variées. Entier bien sûr, mais aussi et c'est bien pratique : en tranches fines ou épaisses, légèrement fumées ou nature... Quelle qu'en soit la forme, il s'adapte à l'occasion ! Simplissime en sandwich, léger avec une salade, enfantin avec des pâtes, délicieux au four avec des endives...

Petit creux ou grande faim, le jambon cuit est inventif tous les jours comme les jours de fête.

\*Sondage Sofres réalisé en décembre 1998 sur l'image des produits de charcuterie et la consommation des Français.





## Brioche surprise au jambon cuit

- **Préparation : 20 minutes**

- **Cuisson : 5 minutes**

- **Pour 4 personnes :**

- 2 tranches de jambon cuit
- 4 brioches individuelles
- 4 œufs
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche
- 6 brins de ciboulette ciselée
- 1 échalote
- 10g de beurre
- Sel, poivre



- Peler l'échalote, la hacher.
- Préchauffer le four th 6 (180°).
- Retirer le chapeau des brioches et creuser l'intérieur.
- Enfourner les brioches 5 minutes.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre, y faire revenir l'échalote. Réserver.
- Couper le jambon en lanières.
- Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème, le sel et le poivre. Ajouter les lanières de jambon cuit, la ciboulette et l'échalote. Faire cuire dans une poêle antiadhésive sans matière grasse en remuant sans cesse comme pour des œufs brouillés.
- Farcir les brioches de la préparation et servir aussitôt.

315 Kcalories par personne.

Protéines : 18g soit environ le quart des Apports Journaliers Recommandés (AJR)

**Conseil de la nutritionniste :**

Beaucoup de protéines de haute valeur biologique dans cette recette gourmande, et le plein de fer grâce au jambon et aux œufs : 20% des besoins de la journée sont couverts. Une bonne idée : préparer ce plat pour un petit-déjeuner gourmet ou pour un brunch, accompagné d'un laitage, pour le calcium.

Mention obligatoire : Centre d'Information sur les Charcuteries

## Bouchées de jambon cuit au chèvre

- **Préparation : 15 minutes**

- **Cuisson : Pas de cuisson**

- **Pour 4 personnes :**

- 4 tranches de jambon cuit
- 1 boîte de fromage frais de chèvre
- 2 gousses d'ail
- 300g de roquette
- 4 cuillerées à soupe de vinaigrette
- 1 petit poivron rouge
- 1 petit poivron jaune
- Sel, poivre



- Laver et essorer la salade. La mettre dans un saladier et l'assaisonner de vinaigrette.
- Couper les poivrons en fines lamelles.
- Peler les gousses d'ail, retirer le germe, hacher finement la chair ou l'écraser au presse ail.
- Couper 8 brins de ciboulette.
- Dans une jatte, mettre le fromage de chèvre, ajouter l'ail, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout.
- Sur le plan de travail, déposer les tranches de jambon. Les couper en trois ou quatre dans la longueur suivant la taille des tranches. Étaler la préparation. Rouler chaque morceau sur lui-même, le maintenir délicatement avec un brin de ciboulette.
- Dans les assiettes de service, déposer la salade, les bouchées de jambon, décorer de tranches fines de poivrons. Servir bien frais.

235 Kcalories par personne. Protéines : 16g soit 23% des AJR

**Conseil de la nutritionniste :**

Peu caloriques, très protéinées, pleines de bons éléments nutritionnels comme du calcium, des vitamines du groupe B, du fer, du phosphore et de la vitamine C... Voici un plat à recommander pour être en grande forme. La densité nutritionnelle\* de cette recette est remarquable.

(\* Densité nutritionnelle = quantité de micronutriments fournie par rapport aux Kcalories).

Mention obligatoire : Centre d'Information sur les Charcuteries