

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.

Dans la famille des jambons cuits

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.

Certains jambons cuits bénéficient également de certifications, telles :

• **Le label rouge.**

Il s'agit d'un label agricole sous contrôle du Ministère de l'Agriculture.

• **La Norme Française agro-alimentaire.**

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

* Le Code des Usages de la Charcuterie régit les pratiques des fabricants de charcuterie.



Pour votre plaisir et afin de conserver toutes les qualités du jambon cuit vendu à la coupe ou préemballé

• évitez de rompre la chaîne du froid, après l'achat. Avant et après les repas, ces produits doivent être mis au réfrigérateur où ils seront conservés entre 0 et +4°C;

• respectez impérativement les dates limites de consommation (DLC). Les jambons cuits achetés à la coupe et les produits préemballés, entamés, doivent être consommés rapidement (dans les 48 heures);

• enfin, n'oubliez pas les règles d'hygiène élémentaires: se laver les mains avant la préparation des aliments, nettoyer fréquemment sa cuisine, ses appareils ménagers et ustensiles de cuisine, conserver et protéger séparément les produits cuits ou prêts à consommer des produits crus pour éviter tout risque de contamination des denrées.



www.legout.com

C.I.C

CENTRE
D'INFORMATION
SUR LES
CHARCUTERIES

3, rue Anatole de la Forge - 75017 PARIS - TEL. : 01 53 81 78 87 - FAX : 01 46 22 26 01

Site Internet : <http://www.fict.fr/cic>

Les Jambons Cuits

Centre d'Information sur les Charcuteries



Partie noble du porc, le jambon a toujours joué un rôle important dans l'alimentation.

Inventée par nos ancêtres les Gaulois et très appréciée des Romains, la recette du jambon a su traverser les siècles et les frontières, et fait désormais partie de notre patrimoine gastronomique.

Jambon cuit à l'os, au torchon, au bouillon ou à l'ancienne, jambon cuit supérieur, jambon cuit braisé, jambon d'York, de Prague, des Ardennes, ou de Paris... autant d'occasions de se régaler au quotidien !



Les secrets des spécialistes

- Le jambon cuit est la plus importante production charcutière française et représente 25% de la production totale de produits de charcuterie.

- 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.

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 : à la vapeur, braisé, au torchon, avec ou sans os, ou au bouillon.

- Selon les recettes, 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).

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

Schéma de fabrication du jambon cuit

Désossage,
parage,
(découennage,
dégraissage)



Saumurage



Moulage



Cuisson



Conditionnement
(tranchage)



Les atouts nutritionnels du jambon cuit

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 présente l'avantage d'être :

- riche en protéines:** une tranche de 50g de jambon cuit (poids moyen d'une tranche) peut couvrir 11 à 13% des Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) en protéines* pour les hommes et 15 à 17% pour les femmes, en sachant que 50g de jambon cuit supérieur apportent 10g de protéines.

- peu calorique:** 100g de jambon cuit supérieur n'apportent que 113kcal. Ainsi, son rapport protéines/calories est particulièrement favorable.

- 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).

- une source de vitamines, essentiellement du groupe B,** il est un des premiers aliments proposé au jeune enfant après le lait.

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

	Protéines g/100g	Lipides g/100g	Glucides g/100g	Sel g/100g	Énergie kcal/100g
Jambon cuit supérieur découenné, dégraissé	20,9	3	0,6	2	113
Jambon cuit choix découenné, dégraissé	18,7	3,2	2,1	2,2	112
Jambon cuit standard	12	7	2,2	2	120

Source : FICT 2003 - Les chiffres indiqués sont des moyennes de plus de 9 000 analyses de laboratoires publics et de laboratoires privés.

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.