L'INTEMPOREL JAMBON CUIT !

SUCCESS STORY

Tout au long de l'année, on redécouvre les charcuteries, leur art de bien vivre et de bien manger...

C'est le chouchou des tout-petits et des plus grands ! Il est bien souvent le premier aliment carné que l'on a introduit dans notre assiette. Cela crée des liens...
On a grandi avec lui : jambon cuit purée, jambon cuit coquillettes, et quelques années après, jambon cuit endives. La rentrée des classes est l'occasion de le célébrer et de le redécouvrir.
Connaissons-nous réellement toutes ses déclinaisons ? À l'étouffée, à l'ancienne...
Cliquez pour tout savoir sur cette célébrité charcutière !

Mmmh !

Pour tout savoir sur ce produit, cliquez !

Les spécialités, dénominations de qualité, histoire, fabrication, conservation, recettes, chiffres clés,...

RECETTES

LES POINTS CLÉS

Le jambon cuit

PLUS D'INFORMATIONS

LES DIFFÉRENTS JAMBONS CUITS

Infocharcuteries cict

Service de presse : VFC Relations Publics
14 rue Carnot - 92309 Levallois Perret Cedex - Tél. : 01 47 57 67 77 - Fax : 01 47 57 30 03
Contact : Élodie Lambert - elambert@vfcrp.fr

JAMBON CUIT : LES POINTS CLÉS

Vendu à la coupe ou préemballé, en dés, en allumettes ou râpé, en tranches fines ou plus épaisses, le jambon cuit se décline en une multitude de formes et de saveurs. S'il est depuis toujours adoré par les plus petits, il n'en reste pas moins notre chouchou à tout âge. Gourmand, goûteux et pratique, car prêt à être consommé, il se marie avec simplicité à tous les légumes, pâtes, riz et céréales !

Du plaisir en sandwich !

Le saviez-vous ? Le "jambon-beurre" est le sandwich préféré des Français ! Fleuron de la gastronomie française, le jambon-beurre représente 58% des sandwiches consommés en France avec près de 1,3 milliard d'unités.

Source : Gira Conseil

Du goût, des idées...le tout est joué !

Quelle qu'en soit la forme, il s'adapte à l'occasion ! Simplissime en sandwich, léger avec une salade, enfantin avec des pâtes, indémodable au four avec des endives... le jambon cuit se marie à une infinité de saveurs !

Pour les plus créatifs, on peut également l'essayer dans une quiche à la courgette, un risotto de coquillettes ou encore l'enrouler autour d'aubergines grillées.

La petite histoire

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 IIIème siècle avant J.C., dans le traité d'agriculture de Caton l'Ancien, le plus ancien ouvrage connu de prose en langue latine.

Fabrication

La fabrication du jambon cuit 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 de la charcuterie.

Étapes de fabrication du jambon cuit :

- Désossage, parage (découennage, dégraissage)
- Saumurage
- Moulage
- Cuisson
- Conditionnement (tranchage)

BON À SAVOIR

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 de chacun d'entre nous (enfants, adultes, seniors, sportifs, etc.).

CHIFFRES CLÉS

Près de **260 000 tonnes** de jambons cuits ont été fabriqués en 2014. Ce produit représente à lui seul **21% de la production totale** de charcuteries-salaisons.

Produit phare, le jambon cuit est le produit le plus consommé en France : un quart des achats de charcuterie des ménages est consacré au jambon cuit qui s'impose ainsi auprès d'une large clientèle (enfants, jeunes, seniors, sportifs…) et dans différents moments de consommation.

Catégorie la plus exposée en linéaire dans les enseignes de grande distribution, le jambon cuit occupe à lui seul 24% du rayon en moyenne. Les entreprises ne cessent d'innover pour apporter une réponse aux attentes des consommateurs : recettes nouvelles et savoureuses, améliorations nutritionnelles, formats pratiques,…

75% des consommateurs de jambon en consomment au moins une fois par semaine*.

*Source : Kantar WorldPanel – FranceAgriMer 2014 et FICT – Ministère de l'Agriculture SSP / * Opinionway 2015 - INAPORC*

La consommation à domicile de jambon cuit en 2014 (208 000 tonnes / 2,3 milliards d'euros)

86 € dépensés par foyer

7,8 kg consommés par foyer

25 actes d'achat

96,6% des foyers français en achètent

FICHE TÉLÉCHARGEABLE EN PDF

JAMBON CUIT : PLUS D'INFORMATIONS

LE JAMBON CUIT : L'ALLIÉ PLAISIR DES ENFANTS !

Le jambon cuit est l'un des premiers ingrédients carnés adopté par les enfants. Il est la première source de protéines des tout petits (1 à 5 ans). Un enfant sur 2 en consomme 2 fois par semaine, essentiellement au dîner, en plat principal. Il est conseillé de l'accompagner avec des féculents ou des légumes.

Roulé ou découpé sous diverses formes ludiques, il est le précieux allié des parents qui veulent faire découvrir de nouveaux légumes à leurs enfants !

(KantarWorldPanel 2015)

Les signes de qualité et d'origine du jambon cuit

- **Le Label Rouge** garantit la qualité supérieure d'un produit. A toutes les étapes de la production et de l'élaboration, le produit doit répondre à des contrôles stricts en matière de qualité et de goût.
- **L'agriculture biologique** garantit une qualité attachée à un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal.
- **Bleu-Blanc-Cœur** rassemble tous les acteurs engagés dans une Agriculture et une consommation responsables autour d'un objectif commun de qualité, que ce soit dans le domaine animal, environnemental ou de la santé humaine.

LE JAMBON CUIT DÉCOUENNÉ, DÉGRAISSÉ

Le jambon cuit découenné, dégraissé a été débarrassé de sa couenne et l'épaisseur de gras périphérique n'excède pas, en moyenne, 4 mm. Il ne contient que 2 à 3 g de gras pour 100 g de produit. C'est donc un produit peu calorique, pauvre en lipide et source de protéines.

Les mentions valorisantes :

Supérieur(es)

Un produit de qualité supérieure contient plus d'ingrédients nobles et moins d'additifs (seuls les agents de salaisons sont autorisés) que les produits standards.

Traditionnel(les)

Cette mention est réservée aux produits de qualité supérieure ne contenant aucun colorant et un nombre strictement limité d'additifs.

A l'ancienne

Seuls les produits répondant aux spécifications des produits traditionnels et dont les matières premières et ingrédients n'ont pas été congelés peuvent porter cette dénomination.

UN JAMBON CUIT MOINS SALÉ, MOINS GRAS QU'AUTREFOIS ET TOUJOURS AUSSI BON !

Produit réputé pour son faible taux de gras, le jambon cuit a encore amélioré ses caractéristiques nutritionnelles.

Les fabricants ont signé avec l'Etat une Charte d'engagement volontaire de progrès nutritionnel pour réduire le sel et le gras de 5% dans le jambon cuit supérieur. Pas plus de 4% de gras et 2% de sel dans un jambon cuit supérieur, la moyenne se situant à 3 g de gras et moins de 2 g de sel pour 100 g de produit.
L'optimisation nutritionnelle des produits nécessite un véritable savoir-faire.

Le challenge des équipes R&D des entreprises est de fabriquer ces produits qui demandent des process adaptés et une matière première de grande qualité, afin que le produit puisse garder toute sa saveur et lui permettre une bonne conservation.

Le jambon cuit réduit de 25% en sel représente 16% du marché du jambon cuit en volume et 20% en valeur.

Sans attendre l'obligation d'étiquetage nutritionnel, prévue fin 2016, la plupart des jambons cuits préemballés (plus de 85%) informent les consommateurs de leur composition nutritionnelle (valeur énergétique et les quantités de graisse, d'acides gras saturés, de glucides, de sucres, de protéines et de sel, pour 100 g ou encore par portion si celle-ci est clairement identifiée).

FICHE TÉLÉCHARGEABLE EN PDF

LES DIFFÉRENTS JAMBONS CUITS

Le jambon cuit, dit jambon blanc, est une salaison cuite qui se caractérise par sa cuisson longue (9h environ) et à basse température (moins de 70°C). Il peut être cuit à la vapeur, braisé, au torchon, avec ou sans os, ou au bouillon… Mais, à quoi correspondent ces dénominations ? Comment différencier les différents jambons cuits ? Focus.

Le jambon cuit à l'os

Il est fabriqué à partir d'un jambon entier, cuit à l'eau ou à la vapeur après salage et fumage traditionnel. Il est cuit non désossé et se présente à la vente avec ses os. Il peut être consommé froid ou chaud.

Le jambon cuit au bouillon

Il est cuit dans un bouillon aromatisé.

Le jambon cuit au torchon

Il s'agit d'un jambon désossé, saumuré, enveloppé dans un torchon. Il est cuit et refroidi dans un bouillon aromatisé.

Pour que le jambon soit en contact direct avec le bouillon, il doit être enveloppé dans un linge ou mis sous filet ou moulé dans un moule métallique.

Le jambon de Paris

Il est, usuellement, de forme rectangulaire.

Ce jambon provient d'une cuisse de porc désossée, dénervée et parée, puis saumurée, mise en moule rectangulaire et cuite plusieurs heures dans un bouillon aromatisé.

Le jambon cuit à l'ancienne

La mention "à l'ancienne" peut accompagner la dénomination de vente sous réserve que le produit réponde aux spécifications des produits traditionnels et que la matière première n'ait subi aucun autre traitement que la réfrigération.

Le salage avec une machine multi-aiguilles et le malaxage ou barattage ne sont pas autorisés.

Le jambon cuit braisé

Il doit avoir subi un braisage, comprenant une cuisson douce en vase clos à très court mouillement. Il se consomme chaud ou froid.

Le jambon cuit à l'étouffé

Le jambon est cuit à des températures peu élevées, sans ajout de matière grasse ou de liquide de cuisson, dans un emballage étanche avec ou sans mise sous-vide.

Richesse du patrimoine culinaire français : spécialités régionales

Jambon de Reims, Jambon de Bourgogne, Jambon des Ardennes…mais aussi par exemple le jambon cuit au foin. Spécialité vosgienne, il est confectionné à partir d'un jambon de qualité supérieure avec couenne et sans os. Il est salé avec une saumure aromatisée, puis, après une légère fumaison au sapin des Vosges, il cuit à l'étouffée dans un foin. Il se déguste froid, coupé en tranches fines ou chaud. Dans ce dernier cas, les tranches épaisses sont réchauffées au four.

LES TROIS 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 13% 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. Les additifs sont autorisés. Ce produit ne représente que 7% de la production française.

FICHE TÉLÉCHARGEABLE EN PDF

LE JAMBON CUIT : DES RECETTES QUI ONT DU GOÛT !

CORNET DE JAMBON CUIT AUX LÉGUMES GRILLÉS

TAGLIATELLE DE JAMBON CUIT, MANGUE, ORANGE

CHOUFLOTTO AU JAMBON CUIT ET AUX PETITS LÉGUMES

CLIQUEZ POUR TÉLÉCHARGER LE DÉROULÉ ET LE VISUEL DE LA RECETTE