



# Sommaire

Pages

- 2** **Question d'histoire**  
Jambon d'hier...  
... Et jambon d'aujourd'hui
- 3** **Secrets de spécialistes**  
Quid du jambon ?  
F comme fabrication  
Petit précis du jambon  
Dénominations et mentions spéciales
- 6** **Du côté des régions**  
Jambons secs de chez nous...  
... Jambons secs d'Europe
- 10** **De la valeur nutritionnelle du jambon sec**  
C'est bon à savoir  
Quelques vraies fausses idées sur les jambons secs
- 11** **Qualité et de sécurité des aliments**  
Comment conserver les jambons secs ?
- 12** **Les bons goûts du jambon sec**  
Jambon sec, les gourmets savent trancher  
Pour profiter d'un jambon sec... Côté pratique
- 13** **Recettes**  
Salade de jambon sec, roquette et parmesan  
Crostini de jambon sec
- 15** **Bibliographie**





## Jambon d'hier...

Si le porc sauvage de la préhistoire (également appelé sanglier) et le cochon domestique d'aujourd'hui ont peu de choses en commun, le jambon lui, a toujours joué un rôle important dans l'alimentation. Issu de la partie noble du porc, le jambon est né, consommé et apprécié depuis la nuit des temps.

Ainsi, le premier à avoir décrit une recette de jambon sec fumé est Caton l'Ancien, qui devient de fait, le père historique du jambon. Pourtant, dans les Pyrénées, on raconte encore volontiers une légende sur l'origine du jambon sec : un porc, tombé dans un ruisseau issu d'une source salée des environs de Salies-du-Béarn, aurait été récupéré par les bergers quelque temps après. La viande, ainsi conservée par le sel, se serait montrée exquise, surtout les membres postérieurs, ce qui donna l'idée du procédé de salage aux habitants de la région. Ainsi serait né le jambon sec et l'art délicat de la salaison. Quant à nos ancêtres les Gaulois, ils pratiquaient la conservation du jambon en frottant la viande de sel, d'herbes et de vinaigre avant de la sécher et de la fumer.

Leurs ennemis Romains en avaient fait un mets de choix en ne le proposant que sur la table des empereurs.

Un peu plus tard, au Moyen Âge, il était considéré comme un symbole d'abondance.

## ... Et jambon d'aujourd'hui

Au XXIème siècle, du Nord au Sud et d'Est en Ouest, le jambon sec est un "chouchou" des tables françaises. Pour l'année 2000, 49 000 tonnes de jambons ont été produites qui ont été vendues soit entier, soit en tranches ou encore en chiffonnade selon le goût de chacun.



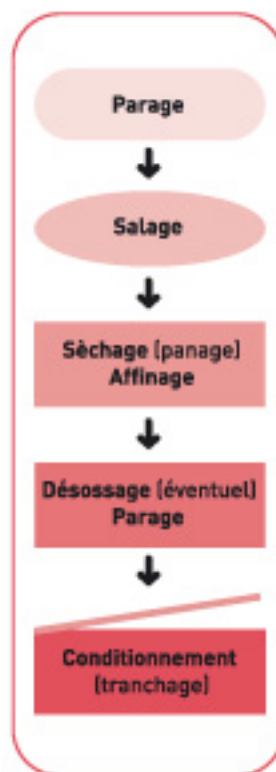


## Quid du jambon ?

Qu'il soit sec ou cuit, le seul véritable jambon est fait à partir du haut du membre postérieur du porc, et seulement cette partie. C'est la loi ! À partir de là, la fabrication des jambons secs requiert un véritable savoir-faire et beaucoup de patience. Ils sont frottés plusieurs fois au sel, à l'ancienne, et soumis à une maturation dont la durée varie. La technique de salage, la race des porcs, leur alimentation, la conduite du séchage et de la maturation donnent à chaque jambon la saveur et la couleur qui le caractérisent. Les jambons secs se différencient entre eux principalement par leur durée de séchage. Après avoir été séchés, ils peuvent également être fumés.



## F comme fabrication





## Petit précis du jambon

Comme pour les autres charcuteries, le Code des Usages de la Charcuterie définit les bonnes pratiques de fabrication des jambons secs.

	Jambon sec ou jambon sel sec	Jambon sec ou jambon sel sec, supérieur ou traditionnel	Jambon cru
Dénominations	Jambon de Bayonne, de Savoie, du Haut Doubs, d'Auvergne, de Bretagne, de Lacaune, de Najac, des Alpes, de Royan, du Bocage Normand...		Jambon de Vendée, jambon cru fumé d'Alsace
Matière Première	Membre postérieur du porc	Membre postérieur du porc	Membre postérieur du porc
Poids	7,5 kg	8,5 kg	6,5 kg
Fabrication	Au minimum 130 jours	Au minimum 210 jours	Absence de durée minimale
Salage	Sel sec	Sel sec	Sel sec (peut être doux, voir très doux)
Salaison	Avant désossage	Avant désossage	Avant ou après désossage
Caractéristiques	Couleur homogène et peu salé	Couleur homogène, tranchable finement et peu salé	-
Inscription sur produit	La date de mise en sel est indiquée de façon indélébile sur le jambon (1)	La date de mise en sel est indiquée de façon indélébile sur le jambon (1)	-

(1) Cette indication précise le quantième du jour ou le numéro de la semaine.

### Le Code des Usages

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

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



## Dénominations et mentions spéciales

Le Code des Usages de la Charcuterie définit aussi certaines dénominations particulières :

Les mentions "authentique" et "véritable" suivies de toute mention géographique française, peuvent accompagner la dénomination de vente des jambons secs sous réserve que le produit soit fabriqué dans la région, la province, le département ou les cantons limitrophes suivant le cas (sous réserve qu'il n'y ait pas d'Indication Géographique Protégée, cf. ci-dessous). Les mentions "à l'ancienne", "comme autrefois" ou toute mention ayant la même signification peuvent accompagner la dénomination de vente sous réserve que la matière première n'ait subi aucun autre traitement que la réfrigération.

La mention "de pays" accolée à "jambon cru" n'implique aucune caractéristique supplémentaire.

Comme pour les autres produits alimentaires, les jambons secs peuvent avoir des signes officiels de qualité, accompagnés d'une IGP :

Certification de conformité	Label rouge	IGP
Jambon de Bayonne	–	enregistrée
Jambon sec des Ardennes	–	enregistrée
–	Jambon sec fumés du Haut Doubs	Demande d'IGP
–	Jambon sec de Savoie	Demande d'IGP
Jambon sec d'Ardèche	–	Demande d'IGP
–	Véritable jambon de Luxeuil	–
–	Jambon cru de Vendée	–

Si le jambon sec fait l'objet d'une Indication Géographique Protégée (IGP), la dénomination de vente est réservée au produit fabriqué dans la zone concernée et répondant aux spécifications de l'IGP, passant par le respect d'un cahier des charges précis.

La dénomination montagne s'applique à un produit dont toutes les matières premières et étapes de fabrication sont situées dans une zone de montagne.



Partout dans l'Hexagone, les jambons secs sont aussi beaux que bons : Alsace, Ardennes, Auvergne, Aquitaine, Bourgogne, Franche-Comté, Limousin, Midi-Pyrénées, Pays de Loire, Poitou-Charentes, Rhône-Alpes, ...

Chaque région a sa recette... Charcuteries très répandues, les jambons secs sont souvent liés à un terroir, une histoire, une richesse culturelle et un climat. Deux grandes traditions de fabrication se rencontrent au fil des régions : toujours séché le jambon peut ensuite être fumé ou non.

## Jambons secs de chez nous...

- Les jambons séchés

### *En Aquitaine... le jambon de Bayonne*

C'est là que naquit le jambon qui pris plus tard le nom de... Bayonne. S'il a acquis sa réputation par le commerce qui a été initié dès le XVIème siècle, il est aujourd'hui un véritable produit du terroir bénéficiant d'une certification de Conformité et d'une IGP. Pour répondre à un cahier des charges très précis, le jambon de Bayonne est issu de porcs nés, élevés et préparés dans le Sud-Ouest. Le jambon sec avec os doit peser au moins 7 kg. Il est, depuis toujours, frotté au sel de Salies (légende quand tu nous tiens !), qui lui donne sa saveur inimitable. Il est ensuite séché à basse température durant 7 à 12 mois avant d'être affiné longuement pour acquérir l'équilibre et la délicatesse de goût qui le caractérise. La tradition, encore maintenue par quelques producteurs, veut qu'il soit frotté au piment d'Espelette. Produit uniquement dans le bassin de l'Adour, c'est le jambon sec le plus connu et le plus consommé de France. Entier, l'authentique jambon de Bayonne est aisément reconnaissable à la croix basque (lauburu) dont on marque sa couenne. Tranché, il doit avoir une couleur rouge foncé uniforme, avec une épaisseur de gras de 8 mm.

### *En Auvergne... le jambon d'Auvergne*

Le jambon sec d'Auvergne, protégé par une certification de conformité et une IGP (demande en cours), est un jambon à l'os de 6 kg à l'état sec, salé au sel sec puis affiné de 7 à 12 mois dans des caves ou des séchoirs.





### *En Bourgogne... le jambon cru du Morvan*

La réglementation concernant la fabrication de ce jambon est stricte. Il doit être produit uniquement dans les zones du haut Morvan (de Château-Chinon à Arleuf). La technique de fabrication est toujours la même : les jambons frais sont frottés d'un mélange de gros sel, d'épices et de poivre, ils sont ensuite empilés et recouverts de gros sel, puis placés 3 à 4 semaines dans le saloir. Une fois lavés, on retire la croûte de sel et on les pend à l'air libre entre 6 et 11 mois. Ces longs mois écoulés, on les frotte à l'aide d'une pâte épicée qui colore la couenne.

### *Dans le Nord... le jambon des Ardennes*

Contrairement aux jambons des Ardennes belges, le jambon des Ardennes françaises n'est pas fumé. En outre, il bénéficie d'une certification de conformité et d'une IGP le différenciant ainsi des jambons secs belges. Le jambon des Ardennes se distingue également par un salage relevé au genièvre. Sa durée de fabrication varie de 6 à 7 mois.

### *Dans le Midi-Pyrénées... le jambon de Lacaune*

Jambon sec fabriqué dans les monts de Lacaune et dans le Ségala aveyronnais à partir de cuisses de porcs lourds (plus de 100 kg), le jambon de Lacaune est séché entier avec ou sans os et pèse, après séchage, plus de 6 kg.

Le jambon refroidi est paré, arrondi et frotté avec du sel. Il est ensuite placé au froid au saloir, recouvert d'un mélange de gros sel, d'un peu de salpêtre et de sucre. La durée de salage varie entre 15 jours et 1 mois.

### *Le noir de Bigorre*

Ce jambon issu de porcs gascons de plus d'un an, élevés en plein air est affiné plus de 18 mois.

### *En Corse... le jambon Prisuttu*

Il s'agit d'un jambon à la tenue du gras et à la couleur remarquable (rouge franc pour le maigre et rosé pour le gras). La forme, elle aussi, est particulière : les jambons sont découpés très longs (15 cm) par rapport à la tête du fémur, ce qui accentue l'aspect plat du jambon. Tradition gastronomique oblige, les porcs sont en partie nourris de châtaignes et de glands.

Après avoir été préparé, le jambon est salé par enfouissage pendant 30 à 45 jours suivant le poids du jambon frais. Le plus souvent, on utilise du sel de Porto-Vecchio. Après le salage, le jambon est dessalé et recouvert de poivre moulu et de piment, suit une longue phase de séchage, de 6 à 18 mois selon le poids (de 5 à 9 kg pour les produits finis avec os).



### *Dans les pays de la Loire... le jambon vendéen*

Bénéficiant d'un Label Rouge, le jambon vendéen est issu de la tradition gastronomique vendéenne. Peu séché et consommé traditionnellement après cuisson. Nécessitant un véritable savoir-faire, il est frotté à l'eau-de-vie (2) et aux herbes, avant d'être salé au sel sec en cuve, puis pressé entre des planches en fin de salage. Sa fabrication nécessite au moins 60 jours.

- Les jambons séchés et fumés

### *En Franche-Comté... le jambon de Luxeuil*

Bénéficiant d'un Label Rouge, le "véritable jambon de Luxeuil" doit être produit dans le canton de... Luxeuil-les-Bains. Cette zone au micro climat froid et sec, au sol et sous-sol ferrugineux confère au jambon une saveur bien caractéristique. Ce jambon se prépare, avec ou sans os, par macération lente (au moins 1 mois) dans du vin rouge ou de l'alcool (2), puis par frottage au sel sec. Des épices et des aromates peuvent être ajoutées au sel. Il est ensuite légèrement fumé à la sciure de résineux, puis mis à reposer pendant 4 semaines à plat. La durée totale de la fabrication du jambon ne doit pas être inférieure à 25 jours par kilogramme de jambon frais et paré.

### *... Et aussi le jambon du Haut-Doubs*

Jambon de 10 kg minimum lors de sa mise en fabrication, il est préparé dans sa forme d'origine avec os. On prend soin toutefois de retirer au préalable les excédents de graisse et une partie de la couenne. Sa salaison s'effectue par frottage au sel sec, avant d'être fumé dans un "tué" (ou "tuyé"), terme régional qui désigne des cheminées fumoirs pyramidales. Au final, la fabrication aura duré plus de 9 mois pour un jambon séché et fumé bénéficiant d'un Label Rouge.

### *En Rhône-Alpes... le jambon de Savoie*

Bénéficiant d'un Label Rouge, le jambon de Savoie entier avec os doit peser au moins 7,5 kg. Sa forme aplatie est caractéristique des jambons de la région. Après dessalage, le jambon est fumé de 2 à 4 mois avec un mélange d'essences de bois dont le sapin et le genévrier. Le fumage se fait traditionnellement dans une grande cheminée ou dans un fumoir annexe. Le jambon achève sa maturation quelques mois en séchoir. De couleur brune à l'extérieur, quand on le coupe il est rouge sombre entouré de gras blanc ou délicatement rosé. Il fait partie de l'assortiment de charcuteries servies avec la traditionnelle raclette.

(2) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



## ... Jambons secs d'Europe

### *Espagne*

- **Jambon Serrano.** Il s'agit d'un jambon cru de montagne produit dans toute la péninsule ibérique. Il est fabriqué à partir du porc blanc domestique. Le terme serrano vient de l'espagnol sierra, (plateau ou montagne en français). Sa recette est protégée par une attestation de spécificité.
- **Jambon Jabugo (ou pata negra), Jambon espagnol,** c'est un produit rare et coûteux dont il existe 3 catégories correspondant au régime alimentaire de l'animal: le Bellota (produits de la ferme+forêt), le Recebo (produits de la ferme+glands+fouillage), et le Cebo (céréales). Il est issu de la patte entière fine et allongée d'un petit porc noir. Son processus d'affinage est très long (plus de 2 ans).

### *Italie*

- **Jambon de Parme.** Issu d'un porc élevé dans le Nord de l'Italie, au pied des Appenins, ce jambon est renommé pour sa saveur peu salée, son goût très développé et sa texture très moelleuse, lié à une durée minimale de fabrication de 10 à 12 mois.
- **Jambon San Daniele.** Fabriqué uniquement sur la commune du même nom, le jambon San Daniele est le 2ème jambon réputé d'Italie. Il est caractérisé par sa forme en "guitare". Sa durée de fabrication est d'au moins un an.
- **Speck.** Originaire du Haut Adige, c'est un jambon légèrement fumé et séché.

### *Allemagne*

- **Jambon d'Ammerland.** Il s'agit d'un jambon désossé, salé en saumure et fumé à froid à l'aide de bois de hêtre et des baies de genièvre.
- **Jambon de la Forêt Noire.** Désossé, salé dans une saumure aromatisée, il est ensuite séché à l'air avant d'être fumé. Réalisé à froid, le fumage peut durer jusqu'à 3 mois. Mélangée à des brindilles de sapin, la sciure confère au jambon une couleur foncée et un arôme typique.
- **Jambon de Westphalie.** Ce jambon, de coupe ronde, est frotté au sel, saumuré, dessalé, égoutté et fumé à froid pendant une semaine ou plus avec des essences fortement odoriférantes, puis séché. L'appellation "jambon de Westphalie" est protégée par un accord commercial franco-allemand.

### *Belgique*

- **Jambon des Ardennes.** Contrairement au jambon des Ardennes françaises, ce jambon est fumé à froid pendant plusieurs semaines avant d'être séché.



## De la valeur nutritionnelle du jambon sec

### C'est bon à savoir

- Comme tous les produits issus de viandes, le jambon sec est riche en protéines (24 à 27 g pour 100 g de produit) de bonne valeur biologique (bien pourvues en acides gras aminés essentiels). Il peut donc parfaitement remplacer un plat de viande. Son procédé de fabrication (séchage) concentre, de plus, les nutriments.
- Le porc est un animal qui a la particularité de séparer ses parties maigres de ses parties grasses. Il est donc très facile d'enlever le contour gras de la tranche pour diminuer l'apport lipidique de plus de moitié. Une astuce à retenir pour toutes les personnes au régime.

### Quelques vraies fausses idées sur les jambons secs

- *Les jambons secs actuels sont-ils plus salés qu'autrefois ?*  
**FAUX** - Au contraire, ils le sont bien moins, afin de répondre à la demande des consommateurs. Au cours de ces 30 dernières années, leur teneur en sel a diminué de 30%.
- *Les jambons secs sont-ils d'excellents coupe-faim ?*  
**VRAI** - La richesse en protéines du jambon sec entraîne, entre autres, un effet satiétogène, idéal pour lutter contre les petits creux. Une collation riche en protéines est suivie d'une sensation prolongée de bien-être et la prise énergétique faite pendant le reste de la journée s'en trouve diminuée.

	Protéines g/100 g	Lipides g/100 g	Glucides g/100 g	Sel g/100 g	Énergie kcal/100 g
Jambon sec entier	24	19	0,2	5,6	268
Jambon sec dégraissé	27	8	0,4	6,9	184

Source : CIC, analyses réalisées par des laboratoires publics et privés.



## Qualité et de sécurité des aliments

Les jambons secs, qu'ils soient vendus au rayon "à la coupe" ou en libre-service, avec ou sans os, en tranches préemballées ou entiers, répondent aux mêmes règles de fabrication et sont fabriqués avec le même niveau d'exigence.

Un cadre réglementaire strict fixe les règles d'hygiène à respecter. Chaque étape de la fabrication des jambons secs, 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 (3), la formation du personnel à l'hygiène, la rédaction et la mise en œuvre d'un guide de bonnes pratiques d'hygiène "jambons secs". Chaque produit est identifié par un numéro de lot qui permet d'assurer la traçabilité et d'en retrouver l'historique.

### Comment conserver les jambons secs?

- Si le jambon est entier (demi ou quart).  
Il doit être conservé dans un endroit frais et sec, comme, par exemple, le bac à légumes du réfrigérateur. Après chaque découpe, un papier d'aluminium, un film étirable ou un linge doit être placé sur l'entame, afin d'éviter tout dessèchement et pour conserver les qualités organoleptiques du jambon sec durant plusieurs semaines. Pour le consommer au meilleur moment et respecter les saveurs, ne dépassez pas la Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO).
- Si le jambon est vendu tranché à la coupe ou tranché préemballé.  
Il convient de le conserver au réfrigérateur entre 0 et +8°C. Lorsque le jambon est acheté à la coupe, il sera meilleur au cours des 2 à 3 jours qui suivent l'achat. S'il est acheté préemballé, il convient de respecter les dates limites de consommation (DLC) indiquées sur l'emballage et de le consommer rapidement après ouverture.



(3) HACCP : analyse des dangers, points critiques pour leur maîtrise (Hazard Analysis - Critical Control Point).



## Jambon sec, les gourmets savent trancher !

Le jambon sec est généralement vendu désossé, ce qui permet, à la coupe, d'en faire des tranches très fines à la saveur subtile ou des dés moelleux au goût plus marqué. En libre-service, le jambon sec est présenté pré-tranché et c'est bien pratique !

Quelle que soit la présentation choisie, le jambon sec c'est bon au quotidien ou pour les jours de fête. C'est d'ailleurs certainement la raison pour laquelle les Français ont fait du jambon sec leur charcuterie préférée. Adultes et enfants, ils sont en effet 45% à en consommer au moins une fois par mois (4) et à l'apprécier tout au long de l'année.

Et si les occasions ne manquent pas, les façons de le consommer et de l'accommoder sont elles aussi des plus variées :

- en copeaux ou en associations salées-sucrées, dès l'apéritif.
- en dés d'ananas ou de demi-abricots frais, à essayer absolument ! mais aussi en tranches translucides accompagnées de figues, de poires ou de melon pour une entrée qui suit les saisons...
- en fines lanières avec de la roquette pour une salade structurée et bien dans l'air du temps...
- en chiffonnade entourée de crudités pour un repas sur le pouce et en toute légèreté, avec du fromage et du pain grillé façon crostini à tout moment de la journée...

Le jambon sec on ne s'en lasse pas ! C'est bon tout le temps, selon le goût et l'humeur du moment.

## Pour profiter d'un bon jambon sec... Côté pratique

### Savoir choisir un bon jambon sec

Il doit être dense, sans trace de moisissures, entouré sous la couenne d'une couche de graisse moyenne et son gras ne doit pas porter de trace d'écoulement.

### Savoir découper un jambon sec

Pour découper un jambon sec entier, deux ustensiles sont indispensables : un couteau affûté et un support à jambon pour maintenir la stabilité de la pièce

### Savoir savourer un jambon sec

Afin de mieux apprécier la saveur d'un jambon sec, les tranches doivent être très fines, voire en chiffonnade. Cependant, on peut les aimer plus épaisses pour les glisser sous un œuf au plat. Sans oublier que les dés de jambon sec sont délicieux dans une soupe.

(4) Sondage SOFRES réalisé en décembre 1998 sur l'image des produits de charcuterie et la consommation des Français.



## Salade de jambon sec, roquette et parmesan

Préparation : 15 minutes      Pas de cuisson

Pour 4 personnes

- 4 tranches de jambon sec
- 300 g de gros champignons de Paris
- Le jus d'un citron jaune
- 50 g de roquette
- 80 g de parmesan en copeaux
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
- Sel, poivre

Laver et essuyer les champignons.

Couper les pieds et émincer finement les têtes dans le sens de la hauteur. Les mettre dans un saladier et arroser avec le jus d'un citron.

Couper le jambon cru en fines lamelles.

Rincer la roquette, l'essorer.

Mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre, le sel et le poivre.

Répartir dans chaque assiette les feuilles de salade et les champignons. Les arroser de vinaigrette.

Disposer ensuite les lamelles de jambon cru et les copeaux de parmesan. Servir aussitôt.





## Crostini de jambon sec

Préparation: 15 minutes Pas de cuisson

Pour 4 personnes

- 4 tranches fines de jambon sec
- 4 tranches de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 2 tomates épépinées en cubes
- quelques copeaux de parmesan
- 1 branche de basilic

Laver, égoutter et couper le basilic.

Faire griller les tranches de pain. Les frotter avec la gousse d'ail.

Déposer sur chaque tartine: des cubes de tomates, quelques gouttes d'huile d'olive, une tranche de jambon cru et quelques copeaux de parmesan.

Disposer quelques feuilles de basilic.

Servir aussitôt.





# Bibliographie

- *Inventaires Régionaux du Patrimoine Culinaire de la France*, Albin Michel/CNAC.
- *La France des saveurs*, Guides Gallimard, mai 1998.
- *Code des usages de la charcuterie*, 1997.
- *L'Encyclopédie de la Charcuterie*, Ed. Soussana, 1991.
- *Larousse Gastronomique*, Ed. Larousse, 1984.

