

# Dés de jambon cuit



**Dés de jambon cuit, sous atmosphère, barquette de 1 kg.**  
Les dés de jambons s'emploient dans de nombreuses recettes. Ils sont incontournables pour la confection du riz cantonnais ou des cakes salés.

Le jambon cuit est très souvent considéré comme un produit de régime en raison de sa faible teneur en matières grasses. En effet, contrairement à beaucoup de charcuteries qui affichent des taux de lipides supérieurs à 20 %, on peut voir que nos offres n'en possèdent que 2,8 à 5,7 %. Néanmoins, le jambon cuit ne doit pas être consommé en excès car il contient en général une forte teneur en sel. Ainsi, 2,7 à 3,5 g pour 100 g de produit fini sont présents dans nos offres. Or, le PNNS (Programme National Nutrition Santé) préconise de réduire la consommation de sel à environ 5 g/jour pour un adulte et bien sûr, des quantités plus basses encore pour les enfants en fonction de leur âge. Une portion de 100 g apporte donc plus de la moitié de la quantité recommandée pour un adulte. Certes, il est aujourd'hui possible de trouver du jambon cuit à teneur réduite en sel. La diminution généralement indiquée sur les emballages est de 25 % par rapport à un produit classique, mais elle ne renseigne pas directement sur la teneur en sel présente dans le jambon. N'hésitez donc pas à vérifier le tableau nutritionnel présent sur l'emballage pour avoir une information précise.

## Suggestions du chef

### Astuces/Idees

Vous pouvez utiliser les dés de jambon pour la confection des salades repas type Buddha bowl.

### Thèmes & Recettes

Les Hauts de France :  
Ficelle picarde  
Terroir :  
Gratin de macaroni

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Trois qualités de jambons cuits peuvent vous être proposées : standard, choix ou supérieur<sup>1</sup>. Ce qui va les différencier, ce sont les quantités d'additifs (nitrites, exhausteurs de goût, gélifiants, phosphates ...) et d'ingrédients (épices, aromates, gélatine...) mis en œuvre. Ces ajouts, réglementés par le Code des Usages de la Charcuterie, sont en effet très variables d'un produit à l'autre. Ainsi, c'est dans les jambons cuits standards que nous allons retrouver le plus d'additifs et d'ingrédients ajoutés. La liste diminue légèrement lorsqu'il s'agit de jambons cuits choix, mais c'est dans les jambons cuits supérieurs qu'elle sera la plus courte.

<sup>1</sup> Le jambon supérieur n'est pas proposé dans nos offres

## TABLEAU NUTRITIONNEL

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Sel	Rapport P/L	Industriels Marque
BRAKE	48763	143 kcal	17,1 %	2,5 %	2,1 %	3,4 %	0,3 %	2,95 g	5,10	CHARCUTERIE VENDEENNE Marque NC
DAVIGEL	12339703	95 kcal	16,3 %	1,1 %	1,1 %	2,8 %	1,1 %	2,70 g	5,82	DAVIGEL Davigel Réfrigéré
FRANCE FRAIS	65079	122 kcal	15,0 %	3,0 %	2,5 %	5,5 %	2,0 %	2,70 g	5,55	BERNARD LOCMINE Jean Floc'h
PASSION FROID	60598	115 kcal	15,0 %	2,6 %	2,1 %	5,0 %	2,0 %	3,50 g	3,00	Industriel NC Marque NC
PRO A PRO	286783	122 kcal	15,0 %	3,0 %	2,5 %	5,5 %	2,0 %	2,70 g	5,55	BERNARD LOCMINE Jean Floc'h
RELAIS D'OR	937727	95 kcal	16,3 %	1,1 %	1,1 %	2,8 %	1,1 %	2,70 g	5,82	COOPERL ARC ATLANTIQUE Brocéliande
TRANSGOURMET	300642	122 kcal	15,3 %	2,5 %	2,5 %	5,7 %	2,2 %	2,80 g	2,68	TRANSGOURMET Transgourmet Quality

## COMPARAISON DES OFFRES

	Référence	Dénomination	Etat Aspect	Type de produit animalier et %	Eau %	Autres ingrédients et %	Industriels Marque
BRAKE	48763	dés de jambon cuit standard	cuit, traité en salaison, dé 10 x 10 mm	jambon de porc 66 %, découenné, dégraissé	26 %	sirop de glucose % NC, dextrose et saccharose 3 %, arômes naturels % NC	CHARCUTERIE VENDEENNE Marque NC
DAVIGEL	12339703	dés de jambon cuit choix	cuit, traité en salaison, dé 10 x 10 mm	jambon de porc qualité choix % NC, découenné, dégraissé	NC	sirop de glucose % NC, dextrose % NC, arômes % NC	DAVIGEL Davigel Réfrigéré
FRANCE FRAIS	65079	dés de jambon cuit standard	cuit, traité en salaison, dé 8 x 8 mm	jambon de porc 62 %, découenné, dégraissé, plasma de porc < 5 %	< 30 %	sirop de glucose < 3 %, arômes naturels < 1 %	BERNARD LOCMINE Jean Floc'h
PASSION FROID	60598	dés de jambon cuit standard	cuit, traité en salaison, dé 8 x 8 mm	jambon de porc 70 %, découenné, dégraissé	25 % maxi	sirop de glucose 2,5 %, dextrose 1 %, sucre 0,02 %, arômes 0,2 %	Industriel NC Marque NC
PRO A PRO	286783	dés de jambon cuit standard	cuit, traité en salaison, dé 8 x 8 mm	jambon de porc 62 %, découenné, dégraissé, plasma de porc < 5 %	< 30 %	sirop de glucose < 3 %, arômes naturels < 1 %	BERNARD LOCMINE Jean Floc'h
RELAIS D'OR	937727	dés de jambon cuit choix	cuit, traité en salaison, dé 10 x 10 mm	jambon de porc % NC, découenné, dégraissé	NC	sirop de glucose % NC, dextrose % NC, arômes % NC	COOPERL ARC ATLANTIQUE Brocéliande
TRANSGOURMET	300642	dés de jambon cuit	cuit, traité en salaison, dé 8 x 8 mm	jambon de porc 70 %, découenné, dégraissé	25 %	sirop de glucose 2,5 %, dextrose 1 %, sucre 0,2 %, bouillon de légumes 0,04 %, arômes 0,1 %	TRANSGOURMET Transgourmet Quality

	Référence	Additifs Agents de texture	Origine matière première	Pays de transformation	DLC	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	48763	antioxydant, conservateur, exhausteur de goût, gélifiant, stabilisant	UE des 15	France	21 jours	barquette, 1 kg, sous atmosphère, carton de 6 barquettes	CHARCUTERIE VENDEENNE Marque NC
DAVIGEL	12339703	antioxydant, conservateur, stabilisant	NC	France	35 jours	barquette, 1 kg, sous atmosphère, carton de 6 barquettes	DAVIGEL Davigel Réfrigéré
FRANCE FRAIS	65079	acidifiant, conservateur, gélifiant, gélatine F de porc, stabilisant	UE des 15	France	26 jours	barquette, 1 kg, sous atmosphère, carton de 6 barquettes	BERNARD LOCMINE Jean Floc'h
PASSION FROID	60598	acidifiant, antioxydant, chlorure de potassium, conservateur, stabilisant	UE	France	44 jours	barquette, 1 kg, sous atmosphère, carton de 6 barquettes	Industriel NC Marque NC
PRO A PRO	286783	acidifiant, conservateur, gélifiant, gélatine F de porc, stabilisant	UE des 15	France	26 jours	barquette, 1 kg, sous atmosphère, carton de 6 barquettes	BERNARD LOCMINE Jean Floc'h
RELAIS D'OR	937727	antioxydant, conservateur, stabilisant	France	France	35 jours	barquette, 1 kg, sous atmosphère, carton de 2 barquettes	COOPERL ARC ATLANTIQUE Brocéliande
TRANSGOURMET	300642	acidifiant, antioxydant, chlorure de potassium, conservateur, stabilisant	UE	France	44 jours	barquette, 1 kg, sous atmosphère, carton de 6 barquettes	TRANSGOURMET Transgourmet Quality

Parmi les 450 variétés de charcuteries élaborées en France, le jambon cuit domine le marché. Il représente en effet 1/5 de la production en ce qui concerne ce segment.

Côté consommation, le constat est identique et cela, que ce soit en restauration à domicile ou hors domicile. En effet, le jambon cuit concerne 24 % des achats du segment

charcuteries au niveau des foyers (soit 199 440 tonnes), et 42 % (soit 43 200 tonnes) en restauration collective et commerciale.