



# Parme bio

Le "Prosciutto di Parma", d'après l'étymologie latine "ce qui est très sec", est un des produits phares de la charcuterie italienne, affiné dans la province de Parme, au nord de l'Italie. Depuis 1996, l'appellation Prosciutto di Parma est protégée par un certificat européen d'origine contrôlée.

Sa qualité est assurée par le choix strict des aliments, par un savoir-faire unique incluant la notion de temps et une absence totale de conservateurs ou ferments de synthèse, une exigence rare de nos jours. Quand en plus, comme c'est le cas du jambon que nous vous proposons, tous ces ingrédients sont issus de la filière bio, cela donne un produit d'exception : le jambon de Parme bio.



L'élevage des porcs destinés au jambon de Parme est confié à neuf régions du Centre et du Nord de l'Italie.



## Un peu d'histoire



Située au cœur de l'Italie, Parme s'est imposée au fil des siècles comme l'ambassadrice privilégiée de la grande charcuterie italienne. Comme dans toute la Rome antique, le jambon cru était un des mets les plus

appréciés des dignitaires romains. Très rapidement, les conditions climatiques exceptionnelles de la région de Parme ont favorisé la mise en place d'une forte tradition d'élaboration du jambon.

## Sa préparation



La sélection des animaux est un point décisif pour garantir la qualité exceptionnelle du jambon de Parme. C'est pourquoi seuls les porcs des races Large White, Landrace ou Duroc peuvent être sélectionnés pour l'élaboration d'un jambon de Parme. Ces porcs sont nourris exclusivement avec du maïs, de l'orge, du son, du soja et du petit-lait dérivé de la production de Parmesan. Dans le cas de notre jambon de Parme bio, tous ces aliments sont, évidemment, eux-mêmes issus de productions bio qui se trouvent le plus près possible des lieux d'élevage. Après que les jambons ont été sélectionnés minutieusement, la viande est fortement pressée pour en évacuer le sang. L'élaboration proprement dite débute par un premier salage. Ensuite commence la phase de maturation durant laquelle les jambons sont mis au repos afin que le sel fasse son travail sur la matière première.

Après quelques mois en chambre froide, c'est le début de la période de séchage dans des caves entre 15 et 20°C. Une fois cette opération terminée c'est la phase de l'affinage qui commence. Durant douze mois, les jambons sont au repos et leur qualité est contrôlée plusieurs fois. Il est rare que le jambon soit immédiatement commercialisé, et il passera encore quelques mois en cave afin de rejoindre les assiettes des amateurs.

Ce cahier des charges déjà très exigeant l'est encore plus pour les jambons de Parme bio. Évidemment la nourriture des porcs doit être à 100% bio mais également les animaux sont soignés sans aucun antibiotique. Par ailleurs, les conditions d'élevage sont plus réglementées et on ne peut jamais trouver plus de quinze animaux par box.

## Ses saveurs



Le jambon de Parme possède un goût inimitable. Sa viande est d'une tendreté exceptionnelle grâce au travail patient du temps du séchage et de l'affinage. Le jambon de Parme que nous vous proposons est caractérisé par sa texture uniforme et sa rondeur en bouche.

## Comment le déguster ?



Au moment de le servir, le jambon de Parme entier doit être découenné et légèrement dégraissé avant d'être coupé, légèrement seulement car il faut veiller à laisser un peu de gras sur la tranche de jambon afin de conserver sa saveur intacte. Les tranches ne doivent pas être plus épaisses qu'une feuille de papier afin de mettre en valeur la douceur et la saveur de ce met si particulier.

## Ses atouts nutritionnels



Aucun agent conservateur, ni colorant, peu de cholestérol, une forte teneur en acides aminés, en protéines (26 à 30%), 5% de sel et 7% de lipides, pour un taux calorique de 290 kcal / 100 g, autrement dit 95 kcal par portion ce qui est inférieur aux taux présentes dans le bœuf ou le blanc de dinde !

## Avec quoi l'associer ?



Le jambon de Parme se découvre simplement accompagné d'un morceau de pain pas trop intense et d'une noisette de beurre... Mais pour varier les plaisirs et selon la saison, il se marie magnifiquement avec le melon, les figues mais aussi les fruits exotiques, la papaye notamment.