

Jambons cuits

Notre comparaison porte sur **25 produits** :

- **11 produits « discount »**: Aldi; Le Prix Gagnant (LeaderPrice); Eco+ (Leclerc); 3 références N°1 de Carrefour (un jambon qualité choix, un supérieur découenné dégraissé et un supérieur); TopBudget (Intermarché); Pouce (Auchan); Saint Alby (Lidl); Fineron (Netto); Dia (ED);
- **10 marques de distributeur**: Intermarché (Monique Ranou); Carrefour (3 produits: supérieur, supérieur sans couenne, Label Rouge); Cora; Casino; LeaderPrice; Auchan; Leclerc (Marque Repère Tradilège); U
- **4 produits de marque nationale**: Fleury Michon (3 produits: Le Supérieur, A l'étouffée, Label rouge) et Herta « Tendre noix »

« Mention honorable »

Le jambon « Le supérieur » de Fleury Michon présente, pour un prix modéré, une recette sans ajout d'arôme et un taux de protides assez élevé.

A signaler également, le jambon Tradilège de Leclerc, léger en matières grasses, avec un taux de protides élevés.



« Peut mieux faire »

Le jambon « Le Prix Gagnant » de LeaderPrice nous semble à déconseiller car il combine l'emploi de polyphosphates et d'un exhausteur de goût.

Le jambon Aldi, le moins cher de l'échantillon, avec un taux en protéines nettement plus bas que la moyenne, ne nous paraît pas non plus un très bon choix.



Les écarts de prix

Les prix varient dans un rapport de 1 à 5,6, ce qui est important.

- Prix moyen = 10,52€/kg.
- Prix moyen des produits « discount » = 6,58€/kg
- Prix moyenne des produits de marque distributeur = 11,50€/kg
- Prix moyen des marques nationales = 18,92€/kg.

« Supérieur », « choix » : quelles différences ?

Mis à part le Label Rouge, il existe trois mentions, définies par le code des usages de la charcuterie, qui spécifient la qualité du jambon cuit. Il s'agit par niveau de qualité croissant des appellations : « **standard** », « **choix** » et « **supérieur** ». Les principales différences portent sur :

- **La matière première** : quelque soit l'appellation, la viande du jambon doit provenir de la patte arrière du porc. Mais dans le cas des jambons « choix » et « supérieur », il est bien précisé que l'on doit utiliser la « noix », c'est-à-dire un ensemble défini de muscles, complété éventuellement par de la viande sous forme « divisée ».
- **L'ajout de sucre** : il peut atteindre 3% pour le standard, mais ne peut pas dépasser 2% pour le jambon « choix » et 1% pour le Supérieur.
- **Les polyphosphates** : ils sont interdits dans le jambon supérieur. Nous avons constaté que, même pour les produits « standard » et « choix », cet additif, très contesté pour sa capacité à augmenter la teneur en eau de la viande, n'était que rarement utilisé.
- **L'utilisation d'ingrédients comme les gélifiants et les protéines de sang** sont autorisés seulement pour le jambon standard.

Notre échantillon se compose de jambons « choix » ou « supérieurs ».

Nous avons relevé des différences assez nettes entre ces deux appellations, notamment sur les teneurs en sucre et en protéines (voir ci-dessous).

Globalement, la mention « jambon supérieur » apporte un « plus » objectif en termes de qualité.

Elle est accessible à partir de 6 à 7 euros/kg.

Additifs et arômes

Mis à part le jambon « Tendre noix » de Herta, tous les produits contiennent du sel nitrité (nitrite de sodium), un conservateur d'usage fort ancien et généralisé en charcuterie afin de prévenir les intoxications botuliques et de stabiliser la couleur rose.

Le recours aux polyphosphates ne concerne que deux jambons « qualité choix » : Le Prix Gagnant de LeaderPrice et N°1 de Carrefour.

Un seul produit utilise un exhausteur de goût (glutamate) : le jambon « Qualité choix » Le Prix gagnant (LeaderPrice).

Nous n'avons pas relevé d'utilisation de gélifiants type carraghénane ou gomme xanthane. Un seul produit contient de la gélatine : le jambon « supérieur » TopBudget d'Intermarché.

Une majorité des jambons (12 produits sur 19) contiennent des arômes. Deux produits se passent d'arômes et privilégient des bouillons aromatisés et des épices : les jambons Fleury Michon et Pouce de Auchan.

Qualité nutritionnelle

- **Six produits de l'échantillon ne comportent pas d'étiquetage nutritionnel :** 5 sont des produits « discount » (Eco+, TopBudget d'Intermarché, les 3 jambons « N°1 » de Carrefour) auxquels s'ajoute le jambon « qualité choix » de Casino.
- **Sur les 19 produits étiquetés, on note que la quantité de calories aux 100 grammes est très liée à la teneur en matières grasses du jambon.** Dans notre échantillon, ces caractéristiques varient assez fortement : la teneur en matières grasses d'un facteur de 2,4 et la densité calorique de 30%.

Il n'y a pas de lien évident entre le prix et la teneur en matières grasses. Parmi les cinq jambons « discount » étiquetés, on constate notamment que trois produits « discount » sont moins gras et moins caloriques que la moyenne (Pouce de Auchan, Le Prix Gagnant de LeaderPrice et Netto).

- **La teneur en protéines varie de 25% au sein de l'échantillon,** Le moins bon score est celui du jambon « qualité choix » de Aldi avec seulement 17,5% de protides. **Mais là non plus, les produits plus chers ne sont pas systématiquement plus riches en protéines que leurs concurrents.**

On note en revanche que tous les jambons de qualité supérieure ont des teneurs en protides au moins égales à 20%.

- **Tous les jambons contiennent entre 0,4 et 2,1% de glucides provenant essentiellement du sucre ajouté sous forme de glucose.** L'ajout de sucre permet d'améliorer la conservation et la saveur du produit. **Il n'y a pas de lien entre le prix et la teneur en sucre.**

En revanche, on constate que tous les jambons dits « supérieurs » affichent des teneurs en sucre inférieures à 1% alors que les jambons qui se situent à 2% sont des jambons « qualité choix ».