

# Le Cabécou, un art de vivre

Dominique Jonckeaue est un aventurier du quotidien, toujours prêt à la nouveauté et à l'expérience, du canoë-kayak à l'élevage de chèvres ce qui

lui plait le plus c'est de découvrir, d'adapter, sans jamais se départir de confiance et de bonne humeur.



**D**ominique et Françoise, son épouse, ont un parcours professionnel parallèle. En 1990, Dominique était moniteur de canoë-kayak pour le club des Amis du Célé et s'occupait de l'entretien alors que Françoise, formée en animation touristique, y était secrétaire. En 1994, ils forment le projet de développer une ferme pédagogique. Ils s'installent à Lauzès, tout d'abord avec des oies afin de les gaver. Les résultats n'étant pas assez convaincants, ils décident alors, sur les conseils du Crédit Agricole, de se lancer dans ➤







### Contact

Fromage de Chèvre  
Dominique Jonckeaue et Françoise Bru  
Borie Basse - 46360 Lauzès  
05 65 31 32 74 - 06 71 13 84 43





► L'élevage de chèvres en vue de produire du fromage. Fort de ses connaissances en métallurgie, il a un bac d'ouvrage métallique, il bâtit lui-même la bergerie. Les trente premières chèvres arrivent en 1997. Dominique arrête le gavage des oies, en 1998, et installe la machine à traire qui accueille sept postes, pour un quai de 10 mètres. Il aura fallu quatre ans pour que tout se mette bien en place, pendant ce temps Françoise travaillait à la crèche de Cazals. À l'instar des fermiers espagnols, surtout aux Canaries et dans la province de Murcie, il choisit de ne faire qu'une traite par jour, le matin à 7 heures, avec la même rentabilité

que s'il effectuait deux traites. Grâce à cette souplesse dans les horaires, ils peuvent ainsi, avec Françoise, passer plus de temps avec leurs trois enfants. Comme de nombreux autres producteurs, Dominique préfère garder une certaine liberté et produire un fromage de pays sans les mêmes contraintes d'affinage tout en ayant de très bonnes caractéristiques gustatives. Petit à petit la réputation de la qualité des produits de Dominique s'est répandue. Le bouche à oreille, la fidélité des clients satisfaits et la curiosité des touristes à la recherche d'authenticité font qu'aujourd'hui avec la vente à la ferme et 4 marchés par semaine – le ven-

dredi à Bressols, le samedi à Montauban, le dimanche à Arcambal et le Lundi à Samathan – l'équilibre est atteint. Dominique pense agrandir son troupeau pour produire aussi de la viande, ce marché étant en pleine croissance; pour cela son troupeau devra atteindre les 100 têtes. Grâce à une maîtrise raisonnée, une bonne volonté partagée par ces proches et l'amour de son métier, Dominique Jonckeaume peut patiemment réussir son ambition: être heureux dans son travail et avec les siens. ■

CLAUDE POSTEL



## Vous avez dit Cabécou ?

### Quelques mots d'histoire



Au cours des siècles et comme dans les autres régions, l'élevage caprin était l'agriculture du pauvre ; sa viande et son lait venaient compléter une alimentation à base de maïs et de pommes de terre. La transformation en "fromatjon" était connue, mais il faut attendre le XVIII<sup>e</sup> siècle pour retrouver des traces écrites indiquant que « *le lait produit servait à faire des petits fromages ronds appelés "Cadécous" »*.

En occitan, on trouve 2 origines assez semblables pour le mot cabécou. De *cabra* (chèvre) et de *fromatjon* (petit fromage), ce fromage fut nommé *cabrecon*, puis *cabecou* dans notre langue courante ; le suffixe diminutif *cou*, signifiant littéralement petite chèvre ou petit chèvre. Ce nom est employé dans tout le pays occitan et, plus précisément, tout le long de la frontière géographique sud du Massif central, en Pays d'Oc. Il définit à l'origine un petit fromage populaire fabriqué et consommé par les ménagères. S'il existe une douzaine de variantes de Cabécous, dont le nom est toujours attaché au terroir d'origine, le mot Cabécou désigne toujours des petits palets ronds fabriqués au lait entier de chèvre, que l'on appelait autrefois "Fromage de crème".

Le Cabécou ne s'identifie donc pas à une ville ou un village particulier, mais s'affirme, dès son origine, comme un fromage de chèvre purement occitan, produit typique de l'élevage dans le Quercy et le Rouergue.

#### AOOC et Label

Dans le Lot, il y a 170 élevages dont plus de 50 % sont fermiers. Les élevages sont essentiellement répartis en deux groupes : les élevages livreurs qui produisent le lait et le livre aux laiteries. Les élevages fermiers qui produisent leur lait et le transforment en fromage directement sur leur ferme. C'est aussi dans le Lot que se

trouve la majeure partie des élevages fermiers reconnus par L'AOC Rocamadour ou par le label rouge sous le nom de cabécou d'Autan, de nombreux autres producteurs préfèrent garder une certaine liberté et produire un fromage de pays n'ayant pas les mêmes contraintes d'affinage tout en ayant les mêmes qualités de fabrication.

Le Rocamadour est un petit fromage rond, de 4 à 5 centimètres de diamètre sur 1,5 centimètre d'épaisseur, à pâte fraîche non pressée, non cuite, tendre et crémeuse et à croûte naturelle et fine. Sa masse ne dépasse pas 40 grammes et il contient 45 % de matière grasse. Son goût est légèrement lactique avec un parfum de noisette.

Le Cabécou d'Autan est un petit fromage de chèvre originaire des régions du Quercy, Rouergue et Périgord. En forme de palet à bords arrondis, il pèse 70 grammes environ pour un diamètre de 62 mm et une hauteur de 23 mm. Il est exclusivement moulé à la louche à partir d'un caillé lactique issu d'un lait cru. Sa texture est fine et sa pâte fondante, voire crémeuse. C'est un fromage mi-affiné (à 10-12 jours) qui développe un arôme chèvre caractéristique mais délicat, avec un léger goût de noisette. Certains gourmets attendent jusqu'à 4 semaines que sa croûte fleurisse pour savourer un fromage au goût plus puissant.

Présents traditionnellement sur les marchés régionaux, ils ont peu à peu conquis les étals des crémiers fromagers et des G.M.S. ainsi que les marchés nationaux et internationaux.

#### Comment se fabrique-t-il ?

Après la traite des chèvres le lait est refroidi à 10 °C. Le lendemain, aussitôt après la traite du jour, le nouveau lait est mélangé à celui de la veille afin d'obtenir un mélange à environ 18 °C et d'y ajouter du petit-lait et de la présure. Au bout de 24 heures le lait a caillé et est prêt à être moulé. Les moules appelés faisselles sont remplis à la louche toujours à 18 °C. Dans le courant de la journée le petit-lait s'égoutte, permettant de remplir à nouveau la faisselle. Le lendemain le caillé s'est égoutté, il est temps de retourner le fromage déjà formé et d'en saler la face supérieure. Encore un jour, le fromage est déposé sur une grille, retourné afin de saler l'autre face et s'égouttera encore 24 heures. Il faut à nouveau retourner le fromage et le mettre dans un séchoir à 14 °C. Le lendemain le fromage est encore retourné et déposé dans le hâloir à 10 °C. Pendant 5 jours le fromage, toujours dans le hâloir, sera retourné 3 fois : il est prêt à partir pour le marché.