

Elisabeth et Boris Karagozski,
Boulangers à Montlaur
en exploitation individuelle
(EARL)



Présentez nous votre activité en quelques mots :

Pain au levain naturel, bio, farine locale.

Quel à été vos parcours ?



Je (Boris) suis arrivé dans la région en 2000. J'ai enchaîné des petits boulots de gardiennage et des travaux agricoles à la vigne. Elisabeth est comptable et possède un brevet professionnel agricole. Elle a travaillé dans le tourisme, dans la restauration.

Après des échecs professionnels, nous cherchions à monter une activité stable, ensemble, sur le village de Montlaur que nous apprécions particulièrement. Il fallait se créer son boulot, l'idée de devenir boulangers est venue naturellement. Depuis 10 ans, je fais du pain pour ma famille et mes amis. Je suis devenu artisan boulanger après une formation pour adulte (CFA) à Lézignan il y a 4 ans et mon apprentissage à Fontiès d'Aude.

La formation que j'ai suivie n'a jamais été orientée vers des techniques de boulangerie traditionnelle. Le levain naturel n'existe pas au CFA, les jeunes sont conditionnés par leur formation à travailler selon des techniques productivistes.

Même avant la formation, j'ai toujours eu la volonté de faire du pain de manière « naturelle » ou « traditionnelle ». J'ai complété ma formation par 2 séjours de 2 semaines chacun chez un boulanger bio. Cette formation complémentaire est à mon initiative. Les jeunes n'ayant pas la volonté de se former aux méthodes traditionnelles de panification biologique n'acquièrent pas ces éléments d'information dans leurs études, c'est regrettable.



Nous nous sommes installés en 2010 comme boulangers dans le village et nous avons directement fait du pain bio. Nous ne voulions pas faire du pain blanc, on en trouve partout et il a moins de goût. En culture conventionnelle, une grande partie des produits phytosanitaires sont accumulés dans les couches externes des grains de blé. Quand on fait du pain complet, l'utilisation de céréales bio s'impose, cela permet également une meilleure visibilité quant à la provenance des farines. Le blé est plus adapté à la façon dont nous travaillons, le pain est plus goûteux. Nous faisons également des biscuits.

Quelle est la composition de votre pain ?

Eau, farine, sel et levain naturel, nous n'utilisons aucun améliorant. Pour quoi faire ? On arrive à faire du pain sans. Nous achetons chez des paysans meuniers de la farine produite localement à base de blés locaux écrasés par des meules de pierre. La provenance locale est une priorité pour nous, même si le prix d'achat est plus cher, même si nous ne réussissons pas encore à gagner notre vie correctement. Evidemment, nous pouvons trouver de la farine moins chère venant de l'étranger mais nous souhaitons soutenir l'économie locale. C'est une bonne chose de connaître le producteur et/ou le transformateur, l'organisation en est facilitée. Faire venir de la farine de loin est totalement incohérent.

Le plaisir que l'on a à travailler a des répercussions sur le résultat, nous façonnons nous-mêmes. Aujourd'hui, en conventionnel, on n'hésite pas à maltraiter la pâte, le pétrissage est intensif, la pâte n'a plus de vie, le pain ne se conserve pas. Beaucoup de boulangers conventionnels ne font même plus la différence entre un pain rassis et un pain dur.

Nous faisons également du pain à partir de céréales de pays. Une rencontre avec Jean Jacques Mathieu nous a convaincu de l'importance de travailler ces variétés locales : Touselles, Barbu du Roussillon... Ces pains sont plus digestes pour les personnes souffrant d'intolérance au gluten, ils ont meilleur goût.

Qui sont vos clients ?

Nous faisons quatre fournées par semaine, nous travaillons sur les marchés de Carcassonne et de Lézignan, avec les épicerie locales, la boutique paysanne de Villerouge-Termenès, avec la restauration scolaire notamment le collège de Lézignan. Nous cherchons maintenant à travailler avec des restaurants. Nous sensibilisons les écoliers et les adultes au travail et au goût du pain en les accueillant dans notre fournil.

Propos recueillis auprès Elisabeth et Boris Karagozski

S.B.