

« De Compostelle aux Pains de son chemin » de Marc Haller

Vous aimez ce qui est beau, ce qui est bon, et ce qui est sain ? Si en plus vous êtes gourmand, vous allez être comblé ! Même les allergiques peuvent se laisser tenter...

Il était une fois un jeune boulanger, propriétaire à 25 ans d'un commerce qu'il allait rapidement rendre prospère. Travailleur, marié, père de famille, il vivait la vie de nombreux boulangers, et tout semblait aller bien. Et pourtant ! Au tournant de la quarantaine, c'est la crise, le ras-le-bol, l'heure des grandes remises en questions. Et un changement de vie radical.

Travail sur soi, développement personnel...la métamorphose a commencé.

Pains différents

Quelques années plus tard, on retrouve Marc Haller, autrefois << fantôme de son mal être >>, introverti et timide comme il se décrit lui-même, sur les marchés d'Yverdon-les-Bains rayonnant, chaleureux, passionné, il y propose des pains tout à fait différent de ceux qu'il vendait alors dans sa boulangerie.

A l'enseigne des Pains de mon Chemin, l'allusion est évidente. Depuis la lecture du << Pèlerin de Compostelle >> de Paulo Coelho, Marc Haller découvre et alimente sa légende personnelle. En 2006, la décision est prise. << Ma priorité absolue à ce moment là était de partir à Compostelle. Je cherchais une nouvelle direction à mon existence et il n'y avait que ce départ qui pouvait m'apporter une réponse parce que je devais la trouver au fond de moi >>

Au programme : 3 mois, 2000 kilomètres

En marge du cheminement intérieur, il y a des clins d'œil évidents de l'extérieur. << Le troisième jour, j'ai acheté un pain bio que j'ai pu garder 6 jours dans mon sac. Cela a été comme un déclic. J'ai pris conscience que ce pain, même consommé en petite quantité, me nourrissait réellement, m'apportait vraiment quelque chose. C'est là que j'ai décidé de me renseigner plus, d'aller chercher le meilleur.

>> Sur le chemin, le meilleur se présente sous formes de belles rencontres. Fortes, authentiques. Dont une avec un Compagnon du Devoir boulanger, Vincent, qui devient un ami, sur le chemin de la vie. << On a décidé de se retrouver après le pèlerinage et de passer 15 jours ensemble, pour chercher et visiter les boulangeries traditionnelles.

Le levain, le réveil de la vie

Fin juillet, le chemin de Compostelle est terminé. Celui des Pains de mon Chemin à commencé...

<< J'avais envie de faire du pain au levain. IL y a de nombreux procédés pour cela. J'essayais, j'apprenais...>>

Cet apprentissage-là, ou plutôt cette gestation a duré 9 mois.

<< C'est le temps qu'il m'a fallu pour élaguer, pour aller au plus simple, pour exprimer ce que je sentais. Pour laisser le processus se faire, sans y mettre de la force. Et je me rend compte maintenant que toute la symbolique de la vie est dans ce processus !

Farine, eau et levain... les ingrédients sont les mêmes et pourtant le pain de Marc a quelque chose de tout à fait particulier. A commencer par le fait que certaines personnes allergiques au gluten ou/et au blé le supportent ! Mieux l'apprécient et s'en régalez ! Où est la différence ?

<< Je laisse le temps au pain. Le processus demande 24 heures, plutôt que 3 ou 4 habituelles en procédé industriel ! Et puis, il y a le levain naturel, qui est le réveil de la vie : en fermentant, c'est la céréale elle-même qui redonne à la céréale sous forme de pâte sa force pour la transformation. La particularité de ce levain naturel, c'est qu'il travaille beaucoup plus en douceur qu'une fermentation à la levure de bière. Cette dernière, plus puissante, fait lever la pâte trop vite. Elle laisse pas le temps à la céréale de mourir. Or, la céréale doit mourir à l'état de céréale pour renaître à l'état d'aliment>>

Tout s'explique ! C'est la lenteur du processus qui permet à la fois la transformation du gluten en une substance digeste et assimilable, et une renaissance sous forme d'aliment vivant qui offre de l'énergie, de la vitalité et du bien être ! Quand au goût d'un tel pain, préparé dans les règles de l'art et avec plaisir, qu'il soit au sésame, aux figues, aux dattes, aux noix, aux tomates séchées... je vous laisse imaginer !

Sa préparation, elle est simple, mais demande un peu de temps.

<< Cela peut sembler long en temps, parce qu'on veut tous aller trop vite, on veut tout, tout de suite immédiatement... En réalité, la préparation de ce pain et surtout de ce levain demande 4 jours au départ. Ensuite, il suffit de le nourrir, de véritablement lui donner à manger régulièrement.>>

Vous aimeriez en savoir plus ? Cela aussi, c'est très simple ! Marc Haller propose le Pain de son Chemin deux fois par semaine sur les marchés d'Yverdon-les-Bains, ou alors directement au four, à l'Abergement les lundis et vendredi dès 14 heures. Et si vous avez franchement envie de mettre la main à la pâte, il anime régulièrement des ateliers d'un après-midi au cours desquels il partage son savoir faire et ... son levain ! La bonne humeur et le sourire de celui qui a retrouvé sa légende personnelle en plus, évidemment !

Véronique Desarzens

Article publié dans alternative bien être de juillet 2008