

Les pains de mon chemin » de Marc Haller

Belle enseigne, pour un pain qui prend son temps!

Vous la découvrirez en déambulant sur le marché d' Yverdon-les-Bains le mardi et samedi et directement au four communal de L'Abergement.

Le lundi et vendredi dès 14h. Ce pain est le fruit d'un cheminement.

Itinéraire

Marc Haller avait le choix entre mécanicien, jardinier et boulanger; dès 14 ans, c'est la boulangerie qui l'attire. Apprentissage réussi, marié à 25 ans, il reçoit la confiance de ses pairs et des prêtres lui permettent d'acquérir un commerce. 10 ans plus tard, il est secondé par 4 ouvriers, la boulangerie de Morrens tourne bien, 30 livraisons par jour, 12 à 13 heures de travail, heures irrégulières et pas de vie sociale.

L'ascension fulgurante devient descente aux enfers: c'est le rejet. Pendant 5 ans, il détricote sa vie: vente de l'entreprise, divorce, le film de sa prime jeunesse prend un relief tout particulier qu'il apprivoise petit à petit. Il décide à prendre le large sur les chemins de Compostelle.

Exigence du corps, rythmes, paysages, rencontres. Mais le pain n'a pas dit son dernier mot: une demi-livre de pain au levain le nourrit aisément pendant 6 jours puis c'est la rencontre décisive de Vincent, boulanger, compagnon du devoir.

Ils chemineront 20 jours à la recherche de boulangeries fabriquant du pain au levain. De retour en Suisse, pendant 9 mois, il expérimentera la cuisson au levain naturel dans le four à pizzas familial. Ses recherches se terminent en apothéose par une belle vente de 2000 fr. son premier marché.

Processus de fabrication

«Mon levain personnel, c'est mon pain, c'est la vie»

résume Marc Haller. Il a découvert le lent processus de fabrication qui optimise la valeur nutritive du pain et l'assimilation. Il a choisi une production et une distribution régionales, des produits biologiques de haute qualité et, bientôt peut-être, la farine moulue sur une meule traditionnelle en pierre. Alchimiste, Marc Haller apprivoise la terre (le grain), l'eau, l'air et le feu (chaleur 22°-24°):

«Ces 4 éléments, aux quels on rajoute le sel, se rencontrent et s'harmonisent (5 à 6 heures); le gluten et l'amidon tissent des liens, une structure qui permet d'étirer la pâte comme du papier de soie sans pétrissage.

L'ajout de 10 g de levain naturel au kilo de pain amorce la lente dégradation de la cellule, une petite mort qui conduira à la renaissance: un aliment réellement digeste, rapidement assimilable. Repli de la pâte le matin pour réoxygéner, évacuer les gaz carboniques, encore 2 heures de repos avant le façonnage en panier d'osier. Enfin, une fois la pâte levée, l'action du feu à bonne température nourri au bois, participe à la cristallisation du pain.»

24 heures se sont écoulées, le temps nécessaire pour que s'accomplisse la transformation des éléments !

Un événement gustatif qui régénérera nos cellules. On peut le savourer de 12 manières: nature, 4 céréales, à l'épeautre, à l'ail des ours, aux noix, olives, figes, fruits...

Anne Quillet Razali