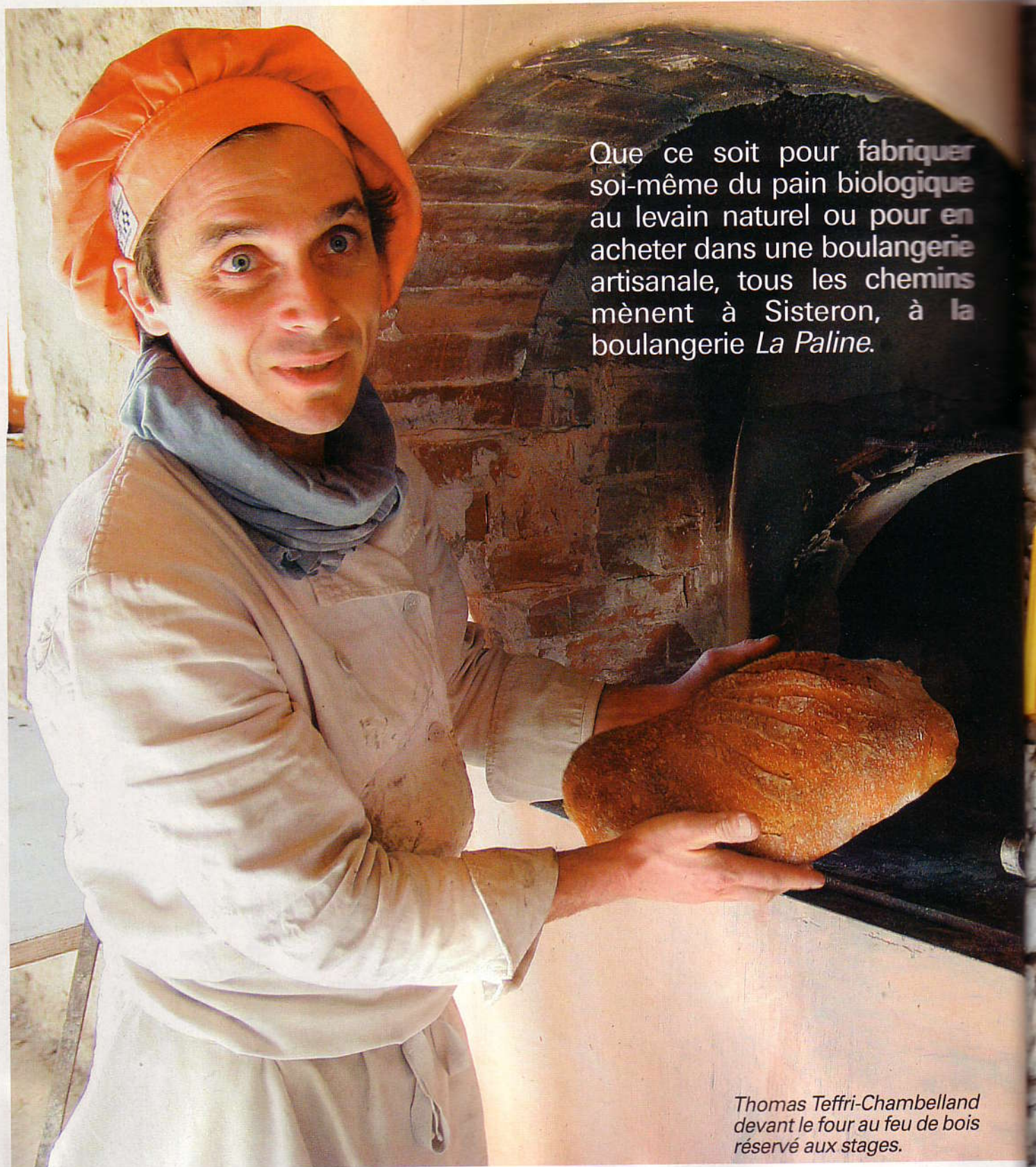


# Le bon pain da



Que ce soit pour fabriquer soi-même du pain biologique au levain naturel ou pour en acheter dans une boulangerie artisanale, tous les chemins mènent à Sisteron, à la boulangerie *La Paline*.

*Thomas Tefri-Chambelland devant le four au feu de bois réservé aux stages.*

# Sisteron (1<sup>re</sup> partie)



**T**homas Teffri-Chambelland était un jeune professeur du secondaire, qui enseignait la biologie... et fabriquait du pain à la maison. Goûtant fort cette activité et désirant se perfectionner, il se mit en disponibilité, pour s'installer comme boulanger. Il passa en candidat libre le CAP indispensable pour ouvrir une boutique, mais dut apprendre quasiment seul, faute de formation adéquate : les formations existantes ne concernaient que la boulangerie conventionnelle, bien loin de la panification au levain et du bio. Il s'orienta ensuite vers la fabrication exclusive de

pain bio, naturellement, « par décence », comme il le dit lui-même. Le cahier des charges lui semblait raisonnable et cette voie lui paraissait le conduire vers le bon pain qu'il désirait faire, sans levures, mais avec du levain, c'est-à-dire un mélange de farine et d'eau qui fermente naturellement... et qui donne au pain son goût bien plus riche ! La belle consistance du pain, tout à la fois ferme et aérée, est essentiellement due à la panification. Celle-ci s'effectue avec beaucoup plus d'eau et de temps que d'ordinaire, d'où cette mie à la texture unique, qui permet également une longue conservation. ▶▶▶



Le fournil de La Paline dans la pittoresque rue Longue-Andrône à Sisteron.