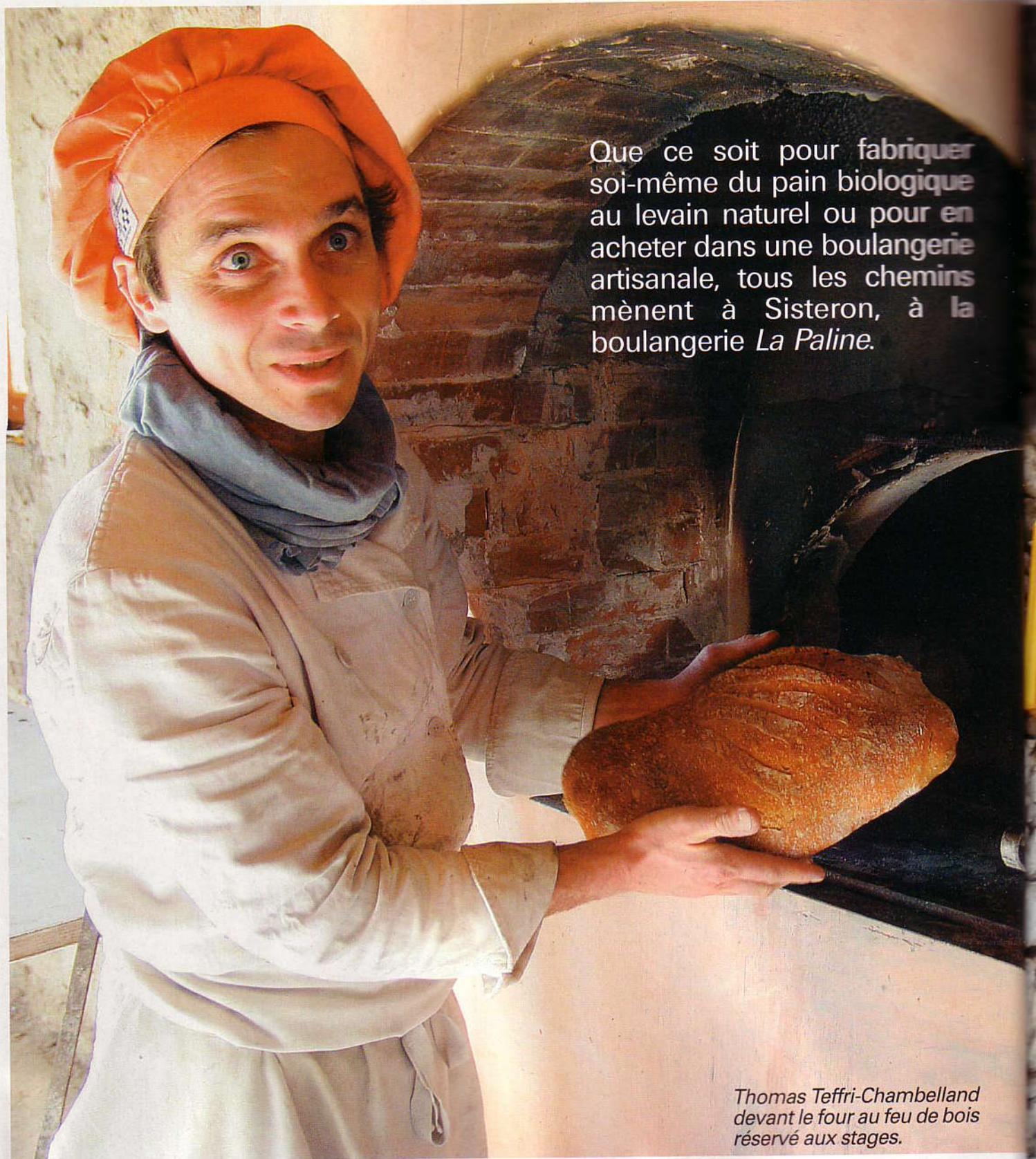


Le bon pain da



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^{re} partie)



Thomas 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. ▶▶▶

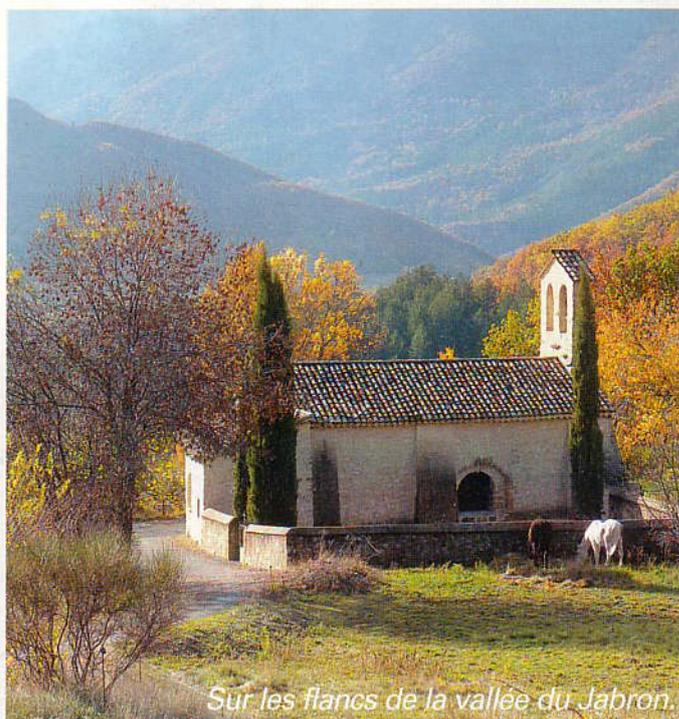


Le fournil de La Paline dans la pittoresque rue Longue-Andrône à Sisteron.

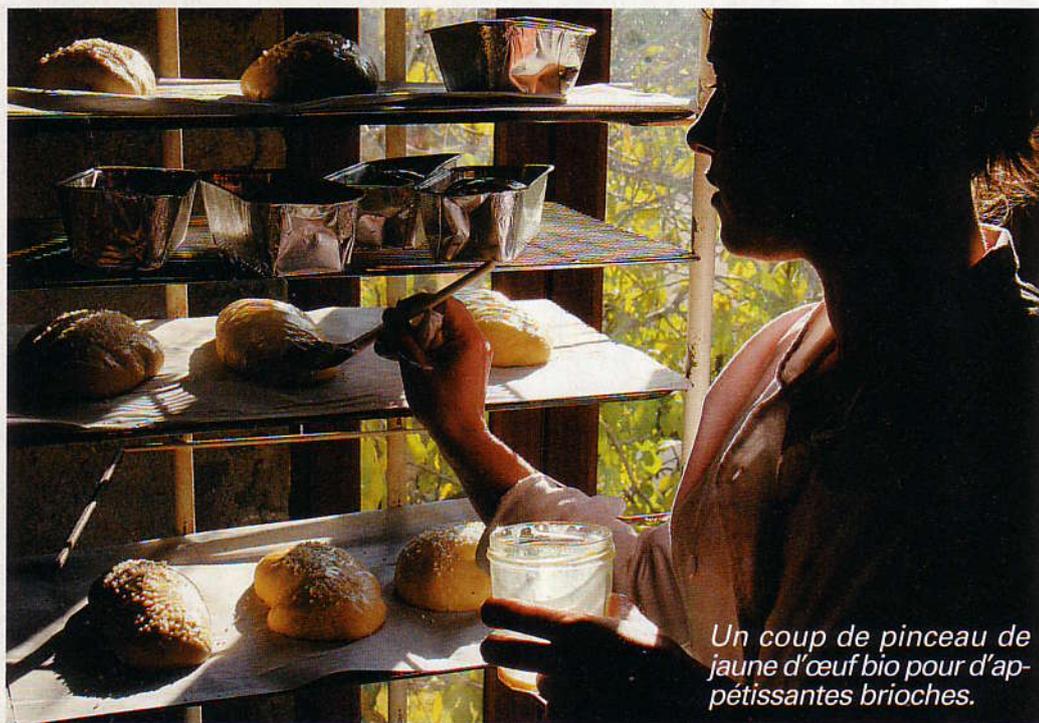
DU GRAIN AU PAIN, ET PLUS ENCORE

Mais le travail de notre boulanger ne s'arrête pas à la fabrication de pain : il est si difficile de s'approvisionner en variétés anciennes de blé cultivées en bio qu'il fut obligé de s'intéresser à la meunerie, puis à l'agriculture bio. Pour produire du petit épeautre, de la touzelle blanche (également nommée « blé meunier d'Apt ») et du blé rouge de Bordeaux. Ces variétés, bien que n'intéressant plus les industriels, ont pourtant un grand intérêt agricole, car elles sont rustiques et adaptées aux terres parfois pauvres des régions

de montagnes. En plus, par la faible teneur en gluten de certaines, elles ont un gros intérêt diététique et de santé publique, face à l'augmentation des intolérances au gluten. Elles sont enfin une partie non négligeable de notre patrimoine variétal à protéger ! Récupérant ces précieuses semences auprès de petits producteurs locaux, Thomas Tefri-Chambelland a donc entrepris de les cultiver lui-même : il exploite actuellement une quinzaine d'hectares qui lui procurent le petit épeautre dont il a besoin. Et il aurait l'utilité d'une dizaine d'hectares supplémentaires !



Sur les flancs de la vallée du Jabron.



Un coup de pinceau de jaune d'œuf bio pour d'appétissantes brioches.

PARTAGE DE SAVOIR ET DE SAVOIR-FAIRE

Du grain au pain, la boucle était bouclée : on pourrait croire que cette belle histoire allait s'arrêter là. Pas du tout ! Car notre boulanger est loin d'être un professionnel avare de son savoir : ayant eu quelque peine à l'acquérir, il propose de le partager lors de formations. Celles qui sont destinées aux professionnels se déroulent sur une longue période. Elles rencontrent un grand succès car la demande est



La chauffe du four aux flammes le fera monter au delà de 300 °C. Il faudra ensuite soigneusement vider toutes les braises pour la cuisson du pain à 250 °C

forte en matière de panification traditionnelle au levain naturel : voilà qui redonne espoir à l'heure de l'industrialisation de l'alimentation !

Cuisine Bio a eu la chance d'être invité, en observateur, à deux journées de formation. Dans une ambiance détendue mais attentive et admirative des compétences de Thomas, cinq aspirants boulangers venus des quatre coins de France ont appris à travailler avec un authentique four à bois, sis dans une ancienne ferme de la vallée du Jabron. Au fond grondent les flots d'un gros torrent venu des abords du Ventoux et qui se faufile le long du mur abrupt de la face nord de la montagne de Lure, pour déboucher, enfin libre, dans le Val de Durance. Une autre séance a eu pour cadre le fournil de *La Paline*, dans un étroit passage (ici on dit « andrône ») de la

vieille ville de Sisteron. Les stagiaires se sont familiarisés avec le matériel moderne et ont utilisé un magnifique four dans lequel on enfourne les pâtons grâce à une sorte de grand tiroir muni d'un tapis mobile. Cet appareil permet de produire des volumes beaucoup plus importants, tout en bénéficiant d'une chauffe très homogène.

QUAND L'AMATEUR DE PAIN BIO SE RÊVE BOULANGER

Mais notre boulanger n'oublie pas ses débuts à la maison, où est née sa passion pour la fabrication du pain. Il a également décidé de partager ses connaissances avec les amateurs : ceux-ci peuvent bénéficier des conseils de l'expert ès boulangerie au levain, le temps d'un week-end studieux... lors duquel ils fabriqueront de vingt à trente kilos de pain ! ●

Préparation du levain actif

Le levain est un morceau de pâte contenant des ferments. Les ferments sont des levures et des bactéries. On obtient un levain naturel en laissant une pâte de farine et d'eau s'ensemencer naturellement, grâce aux ferments présents dans l'air ambiant. Un levain est donc en quelque sorte un élevage. Pour démarrer un levain, deux solutions : demander à un ami qui en a de vous donner un morceau que vous développerez. Sinon, il faut mélanger de la farine et de l'eau et attendre quelques jours que la pâte

se mette à gonfler. Mais les ferments que vous élevez se nourrissent des sucres présents dans la farine. Il suffit donc de donner à votre levain de la farine de temps à autre (au moins une fois par semaine), pour qu'il ne meure pas de faim.

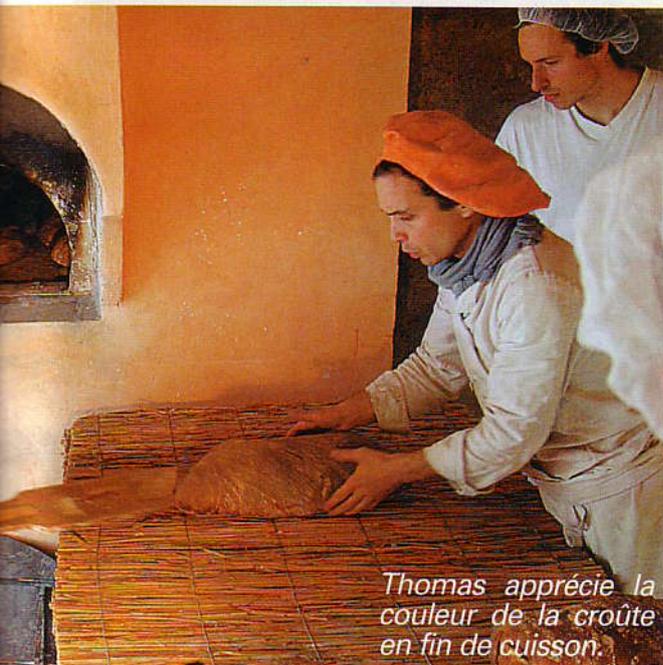
Quand vous décidez de faire du pain, sortez votre levain du frigo la veille. À ce moment-là, les petites bêtes qu'il contient ne sont pas au meilleur de leur forme ! Elles ont froid et faim. La remise en forme de votre élevage est indispensable. Il faut pour cela leur donner à manger (de la farine) et les remettre à une température agréable pour elles (environ 25 °C). C'est ce qu'on appelle un « rafraîchi ». Nous sommes le soir et vous venez de préparer le levain que vous utiliserez pour faire du pain le lendemain matin.



Le levain après un « rafraîchi ».

Dans notre prochain numéro Faire du pain et d'autres spécialités boulangères bio soi-même

Dans le prochain *Cuisine Bio* à paraître fin mars, nous vous ferons partager les petits secrets de Thomas. Des recettes détaillées et illustrées vous permettront de fabriquer *vous-même un pain bio au levain*, merveilleusement goûteux et qui le reste longtemps, mais aussi *des brioches* et *un pain aux olives*. Alors un peu de patience, mais vous verrez, cela en vaut la peine. Cependant, préalable et incontournable, prenez un peu d'avance en vous lançant dans la préparation du levain, que vous conserverez précieusement. Il se bonifie avec le temps.



Thomas apprécie la couleur de la croûte en fin de cuisson.



L'équipe du stage présente son travail du jour sous les rayons du doux soleil d'hiver en Haute-Provence.