Parcours comestibles cultivés et sauvages

Profitez des saveurs naturelles et locales qui sont mises à votre disposition gratuitement par la nature et les jardiniers municipaux à travers 3 parcours comestibles ponctués/jalonnés de panneaux pédagogiques qui vous invitent à découvrir les différents lieux de la Ville et à la gourmandise ! Promenez-vous, et si le cœur vous en dit, récoltez et dégustez... Une indication des périodes de cueillette et des conseils pratiques vous aideront dans votre récolte.

Le parcours comestible est divisé en 3 parcours, en boucle, avec 3 niveaux d’accessibilité et de durée :

- **La boucle urbaine** accessible à tous, y compris aux personnes à mobilité réduite • Durée : 45 min. (env. 3 km)
- **La boucle de la vallée au plateau** bon marcheur, dénivelé maximum : 50 m • Durée : 2h (env. 10km)
- **La boucle des hameaux** bon marcheur, dénivelé maximum : 50 m • Durée : 3h (env. 14 km)

Ces parcours passent par différents lieux publics de la Ville. Ainsi, vous pourrez découvrir et disposer de différentes ressources comestibles : fruits de différents arbres et arbustes fruitiers et plantes comestibles telles que feuilles, fleurs, baies...

Sur ces parcours, vous pourrez également découvrir des lieux emblématiques de la Ville connus pour abriter des arbres remarquables qui font partie du patrimoine naturel et historique de la commune.

Ces parcours comestibles ont divers atouts :

- Ils améliorent la connaissance que peuvent avoir les habitants de la commune de leur territoire et du patrimoine naturel qu’il habite ;
- Ils valorisent la biodiversité et les ressources alimentaires qu’elle procure ;
- Ils renforcent les interactions sociales entre les usagers ;
- Ils encouragent les utilisateurs à avoir une activité sportive !

Soufflé d'ortiles à l'Emmental

MAGNY-LES-HAMEAUX

n et à la fin septembre qu'il convient le mieux de récolter les feuilles. Même si l'on r toute la belle saison, elle a à ces périodes la plus haute teneur en fer.

re demi-sel, 30 g de farine + 10g de farine pour chemiser le moule, 25 cl de lait, 4 es + 4 blancs), 80 g d'Emmental râpé, 1 pincée de noix de muscade, 100 g d'ortiles, oivre.

s ortiles à feu vif avec une noisette de beurre. Réserves. Préchauffez le four à 210°C. tz une sauce béchamel : dans une casserole, faire fondre 30 g de beurre, ajoutez ne seule fois et mélangez afin de bien l'incorporer au beurre. Faites cuire le roux n à feu doux. Versez le lait froid et fouettez vivement pour éviter la formation de Jouteiz la muscade et poivrez. Faites cuire 4 min environ. Ajouter 2 jaunes d'oeuf à houde sans cesser de remuer et faites chauffer encore 2 à 3 min. Ajoutez l'Emmental ties. Montez les blancs en neige ferme et incorporez les à l'appareil. Beurrez et farinez oufflé ou des grands ramequins. Remplissez le(s) moule(s) de l'appareil jusqu'aux trois mez et laissez cuire 20 min environ. Au terme de la cuisson, sortez le soufflé du four et servez recette peut également être réalisée avec des épinards.

IS SUR :

Pesto d'ortiles

MAGNY-LES-HAMEAUX

25 et à la fin septembre qu'il convient le mieux de récolter les feuilles. peut la cueillir toute la belle saison, elle a à ces périodes la plus haute

25 g de pignons, 50 g de Parmesan, 4 gousses d'ail, 10 cl d'huile citron, bouillon de légumes, du poivre et du sel

ties avec des gants de cuisine, de préférence prendre des ortiles ndre(on peut aussi les acheter, quand on en trouve...). Laver les euiller (l'effeuillage est long). Hroyer les ortiles, les pignons et les avec le parmesan, du jus de citron, un peu de bouillon de légumes, le d'olive. Le pesto d'ortiles s'oxydant très rapidement (il noircit), il ommé pas immédiatement il faut le recouvrir d'une couche d'huile a conservation.

idéal en accompagnement de pates ou en tartinades pour l'apéritif.

IS SUR :

Salade de pissenlits et oeufs mollets au lard

AGNY-LES-HAMEAUX

base d'herbes sauvages, de lardons cuits et d'oeufs mollets est un classique que eaucoup dans les cuisines de l'est de la France, Belgique, Luxembourg, Suisse et élice qui annonce le retour des beaux jours.

nlits, 1 échalote, 300 g de lardons fumés, 4 oeufs bio, 4 C à S de vinaigre de cidre de du gruyère et du poivre.

et laver soigneusement les pissenlits. Les essorer et les répartir dans les as- échalote finement émincée. Plonger les oeufs 6 min dans une eau frémissante er dans un bol d'eau froide avant de les écaler avec précaution. Faire revenir ns une poêle chaude, les répartir sur la salade. Ajouter un peu de gruyère s. Ajouter les oeufs.Verser le vinaigre dans la poêle de cuisson des lardons ec le jus rendu, en arroser les salades. Ajouter un filet d'huile d'olive et un à poivre avant de servir.

r plus : https://stephanelariot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/

IS SUR :

Fricassée de pédoncules (tiges florales) de Pissenlit

AGNY-LES-HAMEAUX

ns, au printemps, suite à la floraison et à la diffusion des fruits par le vent, les pé- issenlit se retrouvent en très grand nombre dans les jardins. La récolte est aussi ra- . En un temps record, vous disposerez d'un curieux bouquet de tiges à ra, idéales tte très simple, surprenante, emblématique de la saison.

e 3 ou 4 cm de diamètre de pédoncules, 2 échalotes, une gousse d'ail, deux cuillères e d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, colombo, piment des oiseaux.

pitules (boutons floraux), puis couper les pédoncules et les échalotes à 5 mm. se d'ail à 2 mm. Cuire tous les ingrédients à feu doux avec un couvercle pendant jusqu'à obtention d'un tendre croquant.

nez grâce à la cuisson une amertume moindre, légèrement acidé (saveurs ou- e nombreuses plantes sauvages). Cette fricassée est idéale en accompagne- hettis, riz, purée de pomme de terre, quinoa, ou dans une omelette, etc.

r plus : https://stephanelariot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/

IS SUR :

Velouté de Violette odorante (Viola odorata)

MAGNY-LES-HAMEAUX

s sont souvent fréquentes dans les jardins pendant que les feuilles ont cet avantage tables quasiment toute l'année. Le breuvage associe délicatesse et puissance.

pées de feuilles avec les pétioles (tiges) coupées à 5 mm, 2 oignons coupés à 5 es d'ail coupées à 5 mm, 3 C à S d'huile d'olive, 4 ou 5 C à S de vinaigre de cidre, mbo, curcuma, piments des oiseaux en poudre), sel et 1 demi-citron pressé.

e des feuilles et du citron, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couver 2/3 de l'huile et du vinaigre), 20 à 25 mn en remuant de temps en temps. Rajouter feuilles de la préparation, couvrir d'eau à 1 cm et cuire à ébullition à feu puissant, vercle, 10 à 15 mn en ajoutant le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Rajouter le dernier illes crues. Passer au mixeur plongeur puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le jus de citron r réchauffé et peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

te délicieuse est idéale pour séduire les palais débutants, la fameuse amertume sauvage étant r Ortie.

oir plus : https://stephanelariot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/

AUX SUR :

MAGNY-LES-HAMEAUX

Velouté de Trèfle des prés (Trifolium pratense)

neuse très nourrissante peut se récolter, selon les espèces, au moins pendant 10
s Trèfles sont comestibles et, de surcroît, très gustatifs.

tant récoltés avec les pétioles (tiges) : 4 belles poignées coupées à 5 mm, 1 oi-
s de 5 mm, 2 gousses d'ail coupées à 5 mm, 5 C à S d'huile d'olive, 4 ou 5 C à S
e cidre, des épices (colombo, curcuma, piments), sel et 1 demi-citron pressé.

éfle et le citron, cuire à feu très doux tous les ingrédients avec un couvercle (2
et de vinaigre), 20 à 25 mn en remuant de temps en temps. Rajouter les 3/4 de
ojoration, couvrir d'eau à 1 cm et cuire à ébullition à feu puissant avec un couver-
en rajoutant le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Rajouter le dernier quart de trèfle
la cuisson terminée. Passer au mixeur plongeur puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le
ra meilleur réchauffé et peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

r délicieuse est idéale pour séduire les palais débutants, la fameuse amertume sauvage étant
Drée.

ir plus : https://stephanelorist.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/

IR SUR :

MAGNY-LES-HAMEAUX

Crème de marrons

gnes se récoltent à partir du mois de septembre jusque début novembre selon
, les régions et les variétés, mais n'attendez pas trop car les bogues mûrissent trop
s au sol seront abîmés.

e que les châtaignes sont les seuls fruits qui ne se ramassent pas sur
n les appelle des akènes : de fruits secs dans des bogues. Une fois
a leurs poids, elles tombent. C'est pour cela qu'il convient de les
e les sols des forêts. Aussi, préférez les bogues intactes.

rmes, 1,5 kg de sucre, 2 verres d'eau

e croix dans chaque châtaigne, faites cuire dans l'eau jusqu'à
hair s'écrase. Décortiquez et passez au robot. Faites chauffer
sucre, ajoutez la purée et laissez bouillir environ 15 minutes.

IR SUR :

AGNY-LES-HAMEAUX

Tarte aux pommes

cueille des pommes d'été se situe entre août et septembre. Si vous voyez des
ou sol, il est grand temps de commencer la cueillette. Elles doivent se détacher
tournent légèrement le fruit. Si elles ne se détachent pas, c'est que le fruit n'est
ssez mûr.

00 g de farine, 100 g de beurre à température ambiante, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de
r pommes : 7 pommes, 2 cuillères de sucre + Parfum au choix : cannelle ou vanille, 3 grosses p

dte brisée avec la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sel et le sucre. Mélangez
our obtenir une boule.

petite compote de pommes avec 3 pommes coupées en petits morceaux, le sucre, la cannell
au et un peu d'eau. Faites cuire à la casserole à feu doux 15 minutes environ ou 8 minutes a

et garnir le moule à tarte. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette. Peler et couper les pom
osez une couche de compote de pommes sur le fond de la tarte, puis disposez dessus les lam
ligèrement de sucre éventuellement selon le goût. Pour finir, faites cuire à 200°C environ 30

IS SUR :

AGNY-LES-HAMEAUX

Le romarin... ...pour assainir les cheveux

ffectue tout au long de l'année. Il est préférable toutefois de ramasser les rameaux de romarin
temps ensoleillé pour que les feuilles aient plus de goût.

riétés régulatrices du sébum, le romarin peut venir en aide si vous avez les cheveux gras. En ou
anti-inflammatoire et astringente qui assainit le cuir chevelu pour une crinière plus soyeuse.

arin frais, 500 ml d'eau bouillante, 1 C à S de vinaigre de cidre

g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser à feu
15 à 20 minutes, ensuite, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe
e cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de ro-
cheveux en allant des racines au pointes.

uvement circulaire et laissez reposer 20 minutes avant de procéder

IS SUR :

Infos pratiques

Depuis 2005, la Municipalité a fait le choix de mettre à disposition des habitants des espaces partagés. Certains sont à cultiver par les habitants, d'autres sont à entretenir....et à cueillir ! En effet, le service des espaces verts de la ville, conjointement à l'association Magny en Transition ont planté à travers l'ensemble de la Ville différentes essences de plantes comestibles et d'arbres fruitiers.

Retrouvez quelques idées de recettes ci-dessus :

- Soufflé d'orties à l'émmental
- Pesto d'orties
- Velouté de violettes odorantes
- Velouté de potimarron et châtaignes
- Velouté de trèfle des prés
- Salade de pissenlits et œufs mollet au lard
- Fricassée de prédoncule de pissenlit
- Kuzu Sabzi ou omelette aux fines herbes, noix et baies d'épine-vientte
- Crème de marrons
- Panna cotta à la fleur d'acacia
- Tarte fine aux pommes...

Documents
Carte des parcours comestibles
Itinéraire du parcours comestible n°1 • La boucle urbaine
Itinéraire du parcours comestible n°2 • La boucle de la vallée au plateau
Itinéraire du parcours comestible n°3 • La boucle des hameaux
Liens utiles
Pour connaître les différentes essences plantées à travers la ville...
Contact

Ces parcours ont pu voir le jour grâce aux services de la Ville (biodiversité et communication), avec l'aide de : Nathalie Eberlin-Gardé, René Moënne, Alban Augé, Mathilde Bugeat, Marion Doubre, Stéphane Loriot.