

Animations sur les plantes sauvages comestibles et la biodiversité

Mercredi 1er juin, dès 14h30

La Ville vous propose, en partenariat avec le PNR de la Haute Vallée de Chevreuse, de découvrir les plantes sauvages comestibles le **mercredi 1er juin, de 14h30 à 16h30**.



Pendant deux heures, vous pourrez découvrir les plantes comestibles de vos jardins et des espaces verts de la Ville.

Soufflé d'orties à l'ail et au fromage

MAGNY-LES-HAMEAUX

Et à la fin septembre qu'il convient de récolter les feuilles. Même si l'on peut la cueillir toute la belle saison, elle a à ces périodes la plus haute teneur en fer.

réduire sel, 30 g de farine + 10g de farine pour chemiser le moule, 25 cl de lait, 4 œufs + 4 blancs, 80 g d'emmental râpé, 1 poignée de raisins de muscade, 0,6 g d'orties, huile.

Préchauffez le four à 180°C. Dans une casserole, faire fondre 20 g de beurre, ajouter une soupe d'orties et mélanger afin de bien l'incorporer au beurre. Faites cuire le tout à feu doux. Versez le lait froid et tournez vivement pour éviter la formation de bouillie. Ajoutez de la farine et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajoutez 8 œufs sans coeur de raisin et faites chauffer encore 2 à 3 min. Ajoutez l'emmental râpé. Mélangez les blancs en neige ferme et incorporez-les à l'appareil. Beurrez et farinez un moule ou des grands ramequins. Remplissez-le(s) et mettez au four pour 20 min environ. Au terme de la cuisson, sortez le soufflé du four et servez immédiatement avec des oignons.

Si sûr :

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | City de Chevreuse | Magny-les-Hameaux | Ph

Pesto aux orties

MAGNY-LES-HAMEAUX

Et à la fin septembre qu'il convient de récolter les feuilles. Même si l'on peut la cueillir toute la belle saison, elle a à ces périodes la plus haute teneur en fer.

25 g de pignons, 50 g de Parmesan, 4 gousses d'ail, 10 cl d'huile d'olive, 1 citron, bouillie de légumes, du poivre et du sel.

Mélangez des pignons de pin, du parmesan et des gousses d'ail. Lavez les feuilles d'orties (l'élagage est long), équevez les orties, les pignons et l'ail avec le parmesan, du jus de citron, un peu de bouillon de légumes, de l'huile d'olive et d'orties (l'ajoutant très rapidement). Il n'est pas nécessaire de les mélanger immédiatement il faut le recouvrir d'une couche d'huile de conservation.

Mélangez en accompagnement de pates ou en tartines pour l'apéritif.

Si sûr :

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | City de Chevreuse | Magny-les-Hameaux | Ph

