

# 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.



**MAGNY-LES-HAMEAUX**

### Soufflé d'orties à l'émmental

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

re demi-œuf, 10 g de farine = 10g de farine pour chemiser le moule, 15 cl de lait, 4 œufs + 4 blancs, 80 g d'émmental râpé, 1 pincée de noix de muscade, 10 g d'orties, sel.

Préchauffez le four à 180°C. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez le moule. Mélangez le lait et les œufs. Ajoutez la farine et le sel. Mélangez bien. Ajoutez le beurre fondu. Mélangez bien. Ajoutez le fromage râpé. Mettez le moule au four pendant 15 minutes. Sortez le moule du four et laissez refroidir.

ES-SEF :



**MAGNY-LES-HAMEAUX**

### Pesto d'orties

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

20 g de pignons, 50 g de Parmesan, 4 gousses d'ail, 10 cl d'huile d'olive, bouquet de légumes, du poivre et du sel.

Mettez les pignons à torréfier dans une poêle à feu sec. Laissez refroidir. Mixez les pignons, les gousses d'ail et le fromage râpé avec l'huile d'olive. Ajoutez les feuilles d'orties et le poivre. Mixez à nouveau. Le pesto d'orties s'oxydant très rapidement (il noircit), il convient de le consommer immédiatement ou de le couvrir d'une couche d'huile à consommer.

Idéal en accompagnement de pâtes ou en tartines pour l'apéritif.

ES-SEF :

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

### Velouté de Violette odorante (Viola odorata)

Elle est souvent fréquente dans les jardins pendant que les feuilles ont cet avantage subtils quasiment toute l'année. Le breuvage associé débarrassé et puissant.

Préparez les feuilles avec les pétales (tiges) coupées à 5 mm, 1 oignon coupé à 5 mm et 1/2 coupé à 5 mm, 2 C à 5 d'huile d'olive, 4 ou 5 C à 5 de vinaigre de cidre, sel, et 1 demi citron pressé.

Prenez des feuilles et du citron, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couvercle de 1/2 de l'huile et du vinaigre, 20 à 25 min en remuant de temps en temps. Rajouter les feuilles de la préparation, couvrir d'eau à 1 cm et cuire à ébullition à feu puissant, verser, 10 à 15 min en rajoutant le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Rajouter le dernier tiers d'eau. Passer au mélangeur plongeur puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le jus de citron et réchauffer et peut se conserver 3 jours au réfrigérateur.

Le délice est idéal pour séduire les palais débutants, la fameuse amertume sauvage émane d'elle.

Résumé : <https://stephaneleclot.wordpress.com/category/vegetes-plantes-sauvages/>

LES LIENS :

Facebook | Instagram | YouTube | LinkedIn | Twitter | RSS

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

### Salade de pissenlits et oeufs mollets au lard

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

Préparez, 1 échalote, 500 g de lardons fumés, 4 oeufs bœufs, 4 C à 5 de vinaigre de cidre ou du gruayère et du poivre.

Prenez et laver soigneusement les pissenlits. Les essorer et les répartir dans les échalotes finement émincées. Plonger les oeufs 6 min dans une eau frémissante et dans un bol d'eau froide avant de les égaler avec précaution. Faire revenir une poêle chaude, les répartir sur la salade. Ajouter un peu de gruayère. Ajouter les oeufs. Verser le vinaigre dans la poêle de cuisson des lardons avec le jus rendu, en amener les salades. Ajouter un filet d'huile d'olive et un 1/2 pointe exact de sel.

Résumé : <https://stephaneleclot.wordpress.com/category/vegetes-plantes-sauvages/>

LES LIENS :

Facebook | Instagram | YouTube | LinkedIn | Twitter | RSS

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

### Velouté de Trèfle des prés (Trifolium pratense)

Les trèfles sont comestibles et, de surcroît, très gustatifs.

Préparez les trèfles avec les pétales (tiges) : 4 belles poignées coupées à 5 mm, 2 oignons à 5 mm, 2 gousses d'ail coupées à 5 mm, 4 C à 5 d'huile d'olive, 4 ou 5 C à 5 de vinaigre, sel, et 1 demi citron pressé.

Prenez les trèfles et le citron, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couvercle de 1/2 de l'huile et de vinaigre, 20 à 25 min en remuant de temps en temps. Rajouter les tiges de la préparation, couvrir d'eau à 1 cm et cuire à ébullition à feu puissant avec un couvercle rajoutant le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Rajouter le dernier quart de trèfle la cuisson terminée. Passer au mélangeur plongeur puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le jus de citron réchauffé et peut se conserver 3 jours au réfrigérateur.

Le délice est idéal pour séduire les palais débutants, la fameuse amertume sauvage émane d'elle.

Résumé : <https://stephaneleclot.wordpress.com/category/vegetes-plantes-sauvages/>

LES LIENS :

Facebook | Instagram | YouTube | LinkedIn | Twitter | RSS

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

### Fricassée de pédoncules (tiges florales) de Pissenlit

Voilà, au printemps, suite à la floraison et à la diffusion des fruits par le vent, les pissenlits se retrouvent en très grand nombre dans les jardins. La récolte est aussi facile. En un temps record, vous disposez d'un délicieux bouquet de tiges à sa, blanches très très simples, surprenantes, emblématique de la saison.

Prenez 3 ou 4 cm de diamètre de pédoncules, 1 échalote, une gousse d'ail, deux cuillères d'huile, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, colombo, jeringe des olives.

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

Mer grâce à la cuisson une amertume moindre, légèrement acide (savouré ou à de nombreuses plantes sauvages). Cette friandise est idéale en accompagnement, riz, purée de pomme de terre, quinoa, ou dans une omelette, etc.

Résumé : <https://stephaneleclot.wordpress.com/category/vegetes-plantes-sauvages/>

LES LIENS :

Facebook | Instagram | YouTube | LinkedIn | Twitter | RSS

## Coordonnées

Maison de l'environnement  
6 Rue Haroun Tazieff  
78114  
Magny-les-Hameaux  
Infos pratiques

***RDV à la Maison de l'Environnement***