

# 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'orties & Parmesan**

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

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

100 g de farine + 100 g de farine pour chemiser le moule, 25 cl de lait, 4 œufs + 4 blancs, 80 g d'émmental râpé, 1 pièce de veau de muscade, 10 g d'orties sèches.

10 orties à feu vif avec une noisette de beurre. Réservez. Préchauffez le four à 210°C et une sautoie bien huilée dans une cocotte. Faire fondre 30 g de beurre, ajoutez-y la moitié des orties et mélangez afin de bien l'incorporer au beurre. Faites cuire le roux à feu doux. Versez le lait froid et touillez vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajoutez le veau de muscade et poivrez. Faites cuire 4 min environ. Ajoutez 2 jaunes d'œuf à chaud sans cesser de remuer et faites chauffer encore à 3 min. Ajoutez l'émmental râpé. Montez les blancs en neige ferme et incorporez les à l'appareil. Beurrez et farinez le soufflé ou des grands ramequins. Remplissez les (ou moule) de l'appareil jusqu'aux trois quarts et laissez cuire 20 min environ. Au terme de la cuisson, sortez le soufflé du four et servez-le aussitôt. Ce soufflé peut également être réalisé avec des épinards.

**LES SUF :**








**Pesto d'orties**

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

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

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

Mais avec des goûts de cuisine, de préférence prendre des orties râmées (on peut aussi les acheter, quand on en trouve...). Laver les orties (l'effeuillage est long), blanchir les orties, les pigrioms et les avec le parmesan, du jus de citron, un peu de bouquet de légumes, le d'ail. Le pesto d'orties s'égoutte très rapidement (il rancit), il convient pas immédiatement il faut le recouvrir d'une couche d'huile à conservation.

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

**LES SUF :**








**Salade de pissenlits et oeufs mollets au lard**

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

Base d'herbes sauvages, de lardons cuits et d'œufs mollets est un classique qui se retrouve dans les cuisines de l'est de la France, Belgique, Luxembourg, Suisse et Alsace qui annonce le retour des beaux jours.

100 g de pissenlits, 500 g de lardons fumés, 4 œufs bœufs, 4 C à S de vinaigre de cidre, du gruère et du poivre.

1. Laver soigneusement les pissenlits. Les essorer et les répartir dans les assiettes. Faire cuire les lardons. Plonger les œufs 6 min dans une eau bouillante et dans un bol d'eau froide avant de les égoutter avec précaution. Faire revenir une poêle chaude, les répartir sur la salade. Ajouter un peu de gruère et 100 g de pissenlits. Verser le vinaigre dans la poche de cuisson des lardons avec le jus rendu, en amener les salades. Ajouter un filet d'huile d'olive et un à 10 poivre exact de servir.

<https://stephaneborlot.wordpress.com/category/vegetariens-plantes-sauvages/>

**LES SUF :**








**Fricassée de pédoncules (tiges florales) de Pissenlits**

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

En fin de printemps, suite à la floraison et à la diffusion des fruits par le vent, les pédoncules 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, blanchies très très simple, surprenante, emblématique de la saison.

100 g de tiges de diamètre de pédoncules, 1 échalote, une gousse d'ail, deux cuillères d'huile, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, coriandre, jeringe des oignons.

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

2. Grâce à la cuisson une amertume modérée, légèrement acide (savours et de nombreux plats sauvages). Cette fricassée est idéale en accompagnement, ris, purée de pomme de terre, quinoa, ou dans une omelette, etc.

<https://stephaneborlot.wordpress.com/category/vegetariens-plantes-sauvages/>

**LES SUF :**








**Velouté de violette odorante (violette odorante)**

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

Elle est souvent fréquente dans le jardin pendant que les feuilles ont cet avantage subtil quasiment toute l'année. Le breuvage associé délicat et puissant.

100 g de feuilles avec les pétales (tiges) coupées à 5 mm, 1 oignon coupé à 5 mm, 10 cl d'ail coupés à 5 mm, 1 C à S d'huile d'olive, 4 ou 5 C à S de mélange de cidre, sel, carottes, poivre des oignons en poudre, sel et 1 demi-citron pressé.

1. Laver les feuilles et du citron, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couvercle à 100°C pendant 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, 10 à 15 min en ajoutant le dernier tiers d'huile de vinaigre. Rajouter le dernier tiers cru. Passer au mixeur plongeant puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le jus de citron réchauffé et peut se conserver 3 jours au réfrigérateur.

2. Ce délicieux est idéal pour adoucir les plats épicés, la fameuse amertume sauvage et de l'ail.

<https://stephaneborlot.wordpress.com/category/vegetariens-plantes-sauvages/>

**LES SUF :**










## Velouté de Trèfle des prés (Trifolium pratense)

MAGNY-LES-HAMEAUX

ceux très nourrissants peut se réaliser, selon les espèces, au moins pendant 45 jours, et de préférence, de septembre à mai.

tant rhabillé avec les petites (tiges) - 4 belles poignées coupées à 5 mm, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 20 à 25 min de cuisson, puis à l'eau froide. Rajouter les légumes, laisser mijoter à feu doux pendant 15 min, puis à l'eau froide. Rajouter le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Rajouter le dernier quart de trèfle la cuisson terminée. Passer au mixer plongeur puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le sel, le poivre et le persil.

Le velouté est idéal pour séduire les palais débutants, la fameuse amertume savante d'un trèfle est ainsi adoucie.

Site : <https://stephaneleclerc.com/velouté-velouté-plantes-sauvages/>

Site : <https://stephaneleclerc.com/velouté-velouté-plantes-sauvages/>

Le velouté de persil est un plat de base de la cuisine française. C'est un plat qui se fait très facilement et qui est très apprécié. Il est composé de persil, de tomates, de courgettes, de carottes, de champignons, de lait, de crème fraîche, de beurre et de sel. Il est très bon et très nourrissant. Il est idéal pour les personnes qui ont des problèmes de digestion ou qui ont besoin de se rafraîchir. Il est également très bon pour les personnes qui ont des problèmes de peau ou qui ont des problèmes de cheveux. Il est très facile à faire et très rapide à préparer. Il est idéal pour les personnes qui ont peu de temps à consacrer à la cuisine. Il est également très bon pour les personnes qui ont des problèmes de santé ou qui ont besoin de se rafraîchir. Il est très facile à faire et très rapide à préparer. Il est idéal pour les personnes qui ont peu de temps à consacrer à la cuisine. Il est également très bon pour les personnes qui ont des problèmes de santé ou qui ont besoin de se rafraîchir.



Les fines herbes sont un ensemble de plantes aromatiques utilisées dans la cuisine. Elles sont généralement utilisées pour parfumer les plats et leur saveur est très appréciée. Elles sont très saines et très nutritives. Elles sont également très faciles à cultiver et à utiliser. Elles sont idéales pour les personnes qui ont des problèmes de digestion ou qui ont besoin de se rafraîchir. Elles sont également très bonnes pour les personnes qui ont des problèmes de peau ou qui ont des problèmes de cheveux. Elles sont très faciles à faire et très rapides à préparer. Elles sont idéales pour les personnes qui ont peu de temps à consacrer à la cuisine. Elles sont également très bonnes pour les personnes qui ont des problèmes de santé ou qui ont besoin de se rafraîchir.



Le velouté de légumes est un plat de base de la cuisine française. C'est un plat qui se fait très facilement et qui est très apprécié. Il est composé de légumes, de tomates, de courgettes, de carottes, de champignons, de lait, de crème fraîche, de beurre et de sel. Il est très bon et très nourrissant. Il est idéal pour les personnes qui ont des problèmes de digestion ou qui ont besoin de se rafraîchir. Il est également très bon pour les personnes qui ont des problèmes de peau ou qui ont des problèmes de cheveux. Il est très facile à faire et très rapide à préparer. Il est idéal pour les personnes qui ont peu de temps à consacrer à la cuisine. Il est également très bon pour les personnes qui ont des problèmes de santé ou qui ont besoin de se rafraîchir.



## Crème de marrons

grosses et rhabillées à partir du mois de septembre jusqu'en novembre selon les régions et les variétés, mais n'attendez pas trop car les légumes restent très peu de temps.

et que les châtaignes sont les seuls fruits qui ne se ramassent pas sur les arbres mais qu'ils tombent. C'est pour cela qu'il convient de les cueillir dès qu'ils sont mûrs, et de les faire cuire rapidement.

Mettre, 1,5 kg de sucre, 2 verres d'eau et cuire dans chaque châtaigne, faire cuire dans l'eau jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et passer au robot. Faire à hauteur de sucre, ajouter le sucre et laisser bouillir environ 15 minutes.

Site : <https://stephaneleclerc.com/velouté-velouté-plantes-sauvages/>

Site : <https://stephaneleclerc.com/velouté-velouté-plantes-sauvages/>



Site : <https://stephaneleclerc.com/velouté-velouté-plantes-sauvages/>

Site : <https://stephaneleclerc.com/velouté-velouté-plantes-sauvages/>

# AGNY-LES-BANEAUX

## Tarte aux pommes

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

100 g de farine, 100 g de beurre à température ambiante, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères de sucre + Perlem ou chips, cannelle ou vanille, 3 grosses gâteaux brisés avec la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sel et le sucre. Mélangez et obtenez une boule.

petite compote de pommes avec 1 pommes coupées en petits morceaux, le sucre, la cannelle et un peu d'eau. Faites cuire à la casserole à feu doux 15 minutes environ ou à minutes.

1 et garnir le moule à tarte. Placez la pâte à l'aide d'une fourchette. Pétez et coupez les pour couvrir une couche de compote de pommes sur le fond de la tarte, puis disposez dessus les légumes légèrement de sucre éventuellement selon le goût. Pour finir, faites cuire à 200°C environ 35 minutes.



**Le fruit de figue** est composé d'un ensemble de petits fruits. Si vous voyez des couleurs, il est grand temps de commencer la cueillette. Elles doivent se détacher doucement légèrement le fruit. Si elles ne se détachent pas, c'est que le fruit n'est pas mûr.

**Recettes**  
 100 g de farine, 100 g de beurre à température ambiante, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères de sucre + Perlem ou chips, cannelle ou vanille, 3 grosses gâteaux brisés avec la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sel et le sucre. Mélangez et obtenez une boule.

**petite compote de pommes** avec 1 pommes coupées en petits morceaux, le sucre, la cannelle et un peu d'eau. Faites cuire à la casserole à feu doux 15 minutes environ ou à minutes.

1 et garnir le moule à tarte. Placez la pâte à l'aide d'une fourchette. Pétez et coupez les pour couvrir une couche de compote de pommes sur le fond de la tarte, puis disposez dessus les légumes légèrement de sucre éventuellement selon le goût. Pour finir, faites cuire à 200°C environ 35 minutes.

**à suif :**

**à suif :**

à suif :

Le fruit de figue est composé d'un ensemble de petits fruits. Si vous voyez des couleurs, il est grand temps de commencer la cueillette. Elles doivent se détacher doucement légèrement le fruit. Si elles ne se détachent pas, c'est que le fruit n'est pas mûr.

**Recettes**  
 100 g de farine, 100 g de beurre à température ambiante, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères de sucre + Perlem ou chips, cannelle ou vanille, 3 grosses gâteaux brisés avec la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sel et le sucre. Mélangez et obtenez une boule.

**petite compote de pommes** avec 1 pommes coupées en petits morceaux, le sucre, la cannelle et un peu d'eau. Faites cuire à la casserole à feu doux 15 minutes environ ou à minutes.

1 et garnir le moule à tarte. Placez la pâte à l'aide d'une fourchette. Pétez et coupez les pour couvrir une couche de compote de pommes sur le fond de la tarte, puis disposez dessus les légumes légèrement de sucre éventuellement selon le goût. Pour finir, faites cuire à 200°C environ 35 minutes.

**à suif :**

**à suif :**

à suif :

**à suif :**

à suif :

Le fruit de figue est composé d'un ensemble de petits fruits. Si vous voyez des couleurs, il est grand temps de commencer la cueillette. Elles doivent se détacher doucement légèrement le fruit. Si elles ne se détachent pas, c'est que le fruit n'est pas mûr.

**Recettes**  
 100 g de farine, 100 g de beurre à température ambiante, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères de sucre + Perlem ou chips, cannelle ou vanille, 3 grosses gâteaux brisés avec la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sel et le sucre. Mélangez et obtenez une boule.

**petite compote de pommes** avec 1 pommes coupées en petits morceaux, le sucre, la cannelle et un peu d'eau. Faites cuire à la casserole à feu doux 15 minutes environ ou à minutes.

1 et garnir le moule à tarte. Placez la pâte à l'aide d'une fourchette. Pétez et coupez les pour couvrir une couche de compote de pommes sur le fond de la tarte, puis disposez dessus les légumes légèrement de sucre éventuellement selon le goût. Pour finir, faites cuire à 200°C environ 35 minutes.

**à suif :**

**à suif :**

à suif :

**à suif :**

à suif :

# AGNY-LES-BANEAUX

## Le romarin... pour assainir les cheveux

Restez tout au long de l'année, il est préférable toujours de ramasser les rameaux de romarin temps écoulé pour que les feuilles soient plus de goût.

ramèze régularise le cuir chevelu, le romarin peut venir en aide à ceux avec les cheveux gras. En soi anti-inflammatoire et assainissant qui assure le cuir chevelu pour une croissance plus saine.

1 litre d'eau bouillante, 1 C à S de vinaigre de cidre

g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin en faisant des massages au cuir chevelu.

assainissant et régularise le cuir chevelu.

**à suif :**

à suif :

**à suif :**

à suif :



## 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 Moëne, Alban Augé, Mathilde Bugeat, Marion Doubre, Stéphane Lorient.***