



MAGNY-LES-HAMEAUX

# **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 !









**MAGNY-LES-HAMEAUX**

**Le romarin...  
pour rassasier les cheveux**

L'herbe tout au long de l'année, il est préférable toutefois de ramasser les ramasseurs de romarin temps ensoleillé pour que les feuilles aient plus de goût.

Plante régulière des séums, le romarin peut venir en aide si vous avez les cheveux gras. En ou anti-inflammatoire et astringent qui assèche le cuir chevelu pour une crinière plus sèche.

Préparez également un gel à l'huile d'olive. Lorsque la crème sera bien absorbée, appliquez-la sur les racines et laissez reposer 20 minutes avant de procéder

au rinçage.

Préparez une tisane avec 5 feuilles de romarin et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Laissez infuser une heure pendant que vous dormez. Buvez la tisane au réveil à jeun à l'aide d'un couteau. Si vous avez des cheveux gras, il est recommandé de faire cuire le romarin dans de l'eau bouillante, puis d'ajouter de l'huile d'olive et de l'huile essentielle de romarin.

Service avec des herbes ou des pâtes correspondantes sur la chaise.

Romarin : 40 ml  
Huile d'olive : 10 ml  
Huile essentielle : 10 ml

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

**Le romarin...  
pour accélérer la cicatrisation d'une plaie**

L'effet sur le long de l'année. Il est préférable toutefois de ramasser les ramasseurs de romarin à temps ensoleillé pour que les feuilles aient plus de goût.

Propriétés cicatrisantes et antiseptiques, le romarin peut favoriser la cicatrisation de la peau et prévenir les infections.

Le romarin

Le romarin est utilisé en infusion du romarin dans un litre d'eau. Une fois le liquide refroidi, il faut l'appliquer sur la plaie à l'aide d'un coton. Utilisez toujours à bien nettoyer cette dernière de procéder à cette opération.

Si vous n'avez pas de romarin, ce remède de grand-mère peut être vaporisé sur la plaie de ne contenir aucun produit chimique.

Romarin : 10 ml  
Huile essentielle : 10 ml  
Huile d'olive : 10 ml  
Huile essentielle : 10 ml

## 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.**