

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 & Farinental

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'universal râpé, 1 pièce de veau de muscade, 10 g d'orties sèches.

On met le feu et on verse le lait dans une casserole, faire bouillir 30 g de beurre, ajouter un peu de farine et mélanger afin de bien l'incorporer au beurre. Faire cuire le roux à feu doux. Verser le lait froid et tourner vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le beurre et mélanger. Ajouter 2 jaunes d'œuf à chaud sans cesser de remuer et faire chauffer encore à 3 min. Ajouter l'universal râpé. Monter les blancs en neige ferme et incorporer les à l'appareil. Beurre et farine soufflé ou des grands ramequins. Remplir les 100 g moule(s) de l'appareil jusqu'aux trois quarts et laisser cuire 20 min environ. Au terme de la cuisson, sortir le soufflé du four et servir aussitôt. Ce soufflé peut également être réalisé avec des épinards.

LES RECETTES :

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | Pinterest | LinkedIn | RSS

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

Mettre les pignons à cuire, de préférence prendre des vertes (elles se cuisent plus vite). Laver les orties, les pignons et les avec le parmesan, du jus de citron, un peu de bouquet de légumes, le d'ail. Le pesto d'orties s'apprête très rapidement (10 minutes), il suffit de mixer tout ensemble. Il faut le recouvrir d'une couche d'huile à la conservation.

Mettre en accompagnement de pâtes ou en tartinades pour l'apéritif.

LES RECETTES :

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | Pinterest | LinkedIn | RSS

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 bords, 4 C à S de vinaigre de cidre, du geytre et du poivre.

Nettoyer 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 geytre et de poivre. 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 peu de poivre avant de servir.

LES RECETTES :

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | Pinterest | LinkedIn | RSS

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 simple, surprenante, emblématique de la saison.

100 g de tiges 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.

Peler les tiges (bouteaux florales), 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.

Mettre dans la cuisson une amorce de vinaigre, légèrement acide (sauvages ou de nombreux plats sauvages). Cette fricassée est idéale en accompagnement, riz, purée de pomme de terre, quinoa, ou dans une omelette, etc.

LES RECETTES :

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | Pinterest | LinkedIn | RSS

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'huile d'olive, 2 C à S d'huile d'olive, 4 ou 5 C à S de mélange de cidre, sel, curcuma, piments des oignons en poudre, sel et 1 demi-citron pressé.

Mettre les feuilles et du citron, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couvercle à 3 de l'huile et du mélange, 20 à 25 min en remuant de temps en temps. Ajouter les feuilles de la préparation, couvrir d'eau à 1 cm et cuire à ébullition à feu puissant, 10 à 15 min en remuant le dernier tiers d'huile de vinaigre. Ajouter le dernier tiers cru. Passer au mixer plongeant puis au chinois ou à la passoire fine. Ajouter le jus de citron réchauffé et peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

Le délicieux est idéal pour adoucir les plats épicés, la fameuse amertume sauvage et de l'année.

LES RECETTES :

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | Pinterest | LinkedIn | RSS

Velouté de Trèfle des prés (*Trifolium pratense*)

MACY-LES-HAMEAUX

Le trèfle des prés se récolte, selon les espèces, au moins pendant 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.

Le trèfle est récolté à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les années, au minimum 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.

Le trèfle est récolté à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les années, au minimum 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.

Réalisation

1. Dans une casserole, verser 1 litre d'eau et porter à ébullition. Ajouter les pois cassés et laisser cuire pendant 45 minutes.

2. Ajouter le trèfle et laisser cuire pendant 45 minutes.

3. Mixer le tout et ajouter le beurre.

4. Servir avec un peu de pain et de fromage.

Notes

- Le trèfle est récolté à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les années, au minimum 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.

- Le trèfle est récolté à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les années, au minimum 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.



Le trèfle des prés est une légumineuse vivace, originaire de l'Europe et du Moyen-Orient. Elle est cultivée depuis des siècles pour son fourrage et ses qualités médicinales. Elle est riche en protéines et en fibres, et est facile à digérer. Elle est également utilisée en phytothérapie pour ses propriétés diurétiques et laxatives.

Réalisation

1. Dans une casserole, verser 1 litre d'eau et porter à ébullition. Ajouter les pois cassés et laisser cuire pendant 45 minutes.

2. Ajouter le trèfle et laisser cuire pendant 45 minutes.

3. Mixer le tout et ajouter le beurre.

4. Servir avec un peu de pain et de fromage.

Notes

- Le trèfle est récolté à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les années, au minimum 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.

- Le trèfle est récolté à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les années, au minimum 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.



Le trèfle des prés est une légumineuse vivace, originaire de l'Europe et du Moyen-Orient. Elle est cultivée depuis des siècles pour son fourrage et ses qualités médicinales. Elle est riche en protéines et en fibres, et est facile à digérer. Elle est également utilisée en phytothérapie pour ses propriétés diurétiques et laxatives.

Réalisation

1. Dans une casserole, verser 1 litre d'eau et porter à ébullition. Ajouter les pois cassés et laisser cuire pendant 45 minutes.

2. Ajouter le trèfle et laisser cuire pendant 45 minutes.

3. Mixer le tout et ajouter le beurre.

4. Servir avec un peu de pain et de fromage.

Notes

- Le trèfle est récolté à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les années, au minimum 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.

- Le trèfle est récolté à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les années, au minimum 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.



Le trèfle des prés est une légumineuse vivace, originaire de l'Europe et du Moyen-Orient. Elle est cultivée depuis des siècles pour son fourrage et ses qualités médicinales. Elle est riche en protéines et en fibres, et est facile à digérer. Elle est également utilisée en phytothérapie pour ses propriétés diurétiques et laxatives.

Réalisation

1. Dans une casserole, verser 1 litre d'eau et porter à ébullition. Ajouter les pois cassés et laisser cuire pendant 45 minutes.

2. Ajouter le trèfle et laisser cuire pendant 45 minutes.

3. Mixer le tout et ajouter le beurre.

4. Servir avec un peu de pain et de fromage.

Notes

- Le trèfle est récolté à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les années, au minimum 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.

- Le trèfle est récolté à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les années, au minimum 15 jours consécutifs et, de préférence, très précocement.

Crème de marrons

MACY-LES-HAMEAUX

La crème de marrons est un mets traditionnel français, originaire de la région de la Haute-Normandie. Elle est préparée avec des châtaignes mûres, du sucre et du lait. Elle est servie avec un peu de pain et de fromage.

Réalisation

1. Dans une casserole, verser 1 litre d'eau et porter à ébullition. Ajouter les châtaignes et laisser cuire pendant 45 minutes.

2. Ajouter le sucre et laisser cuire pendant 45 minutes.

3. Mixer le tout et ajouter le lait.

4. Servir avec un peu de pain et de fromage.

Notes

- La crème de marrons est un mets traditionnel français, originaire de la région de la Haute-Normandie.

- Elle est préparée avec des châtaignes mûres, du sucre et du lait.



La crème de marrons est un mets traditionnel français, originaire de la région de la Haute-Normandie. Elle est préparée avec des châtaignes mûres, du sucre et du lait. Elle est servie avec un peu de pain et de fromage.

Réalisation

1. Dans une casserole, verser 1 litre d'eau et porter à ébullition. Ajouter les châtaignes et laisser cuire pendant 45 minutes.

2. Ajouter le sucre et laisser cuire pendant 45 minutes.

3. Mixer le tout et ajouter le lait.

4. Servir avec un peu de pain et de fromage.

Notes

- La crème de marrons est un mets traditionnel français, originaire de la région de la Haute-Normandie.

- Elle est préparée avec des châtaignes mûres, du sucre et du lait.

Crème de marrons

MACY-LES-HAMEAUX

La crème de marrons est un mets traditionnel français, originaire de la région de la Haute-Normandie. Elle est préparée avec des châtaignes mûres, du sucre et du lait. Elle est servie avec un peu de pain et de fromage.

Réalisation

1. Dans une casserole, verser 1 litre d'eau et porter à ébullition. Ajouter les châtaignes et laisser cuire pendant 45 minutes.

2. Ajouter le sucre et laisser cuire pendant 45 minutes.

3. Mixer le tout et ajouter le lait.

4. Servir avec un peu de pain et de fromage.

Notes

- La crème de marrons est un mets traditionnel français, originaire de la région de la Haute-Normandie.

- Elle est préparée avec des châtaignes mûres, du sucre et du lait.



La crème de marrons est un mets traditionnel français, originaire de la région de la Haute-Normandie. Elle est préparée avec des châtaignes mûres, du sucre et du lait. Elle est servie avec un peu de pain et de fromage.

Réalisation

1. Dans une casserole, verser 1 litre d'eau et porter à ébullition. Ajouter les châtaignes et laisser cuire pendant 45 minutes.

2. Ajouter le sucre et laisser cuire pendant 45 minutes.

3. Mixer le tout et ajouter le lait.

4. Servir avec un peu de pain et de fromage.

Notes

- La crème de marrons est un mets traditionnel français, originaire de la région de la Haute-Normandie.

- Elle est préparée avec des châtaignes mûres, du sucre et du lait.

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 7 pommes, 2 cuillères de sucre + Perlem ou chips, cannelle ou vanille, 3 grosses g

de la brisée avec la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sel et le sucre. Mélangez et

pour obtenir 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.

et garnir le moule à tarte. Plaquez la pâte à l'aide d'une fourchette. Pétez et coupez les pour

poser 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

à 40°C.

en fin de cuisson, laissez refroidir avant de servir.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.



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 idéal pour que les feuilles soient plus de grâce.

riété régularisatrice de l'album, le romarin peut venir en aide à tous avec les cheveux gras. En ou

anti-inflammatoire et astringente qui assure le cuir chevelu pour une cime plus saine.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.



à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.

à la température ambiante.



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 préoncule 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.