

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 ajoute une noisette de beurre. Réservez. Préchauffez le four à 180°C et une sautoie bien huilée dans une cocotte. Faire fondre 30 g de beurre, ajoutez un peu de lait 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 la 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'universal râpé. Montez les blancs en neige ferme et incorporez les à l'appareil. Beurrez et farinez un moule en terre grasse. Remplissez les 3/4 du 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 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.

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 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 et de le recouvrir d'une couche d'huile à conservation.

Mélé 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 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. Les pissenlits sont très amers, il faut les faire cuire dans une poêle chaude, les répartir sur la salade. Ajouter un peu de gruère 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 gousses d'ail, deux cuillères d'huile, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, coriandre, jeringe des oignons.

Pédoncules (bouts 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.

Mer grâce à la cuisson une amertume moindre, légèrement acide (savours et 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, 1 C à S d'huile d'olive, 4 ou 5 C à S de mélange de citron, zeste, curcuma, piments des oignons en poudre, sel et 1 demi-citron pressé.

On fait cuire les feuilles et les citrons, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couvercle à feu doux 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, 10 à 15 min en remuant 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.

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)

MAGNY-LES-HAMEAUX

ceux très nourrissants peut se réaliser, selon les espèces, au moins pendant 4 à 5 trèfles sont consommés et, de surcroît, très gustatifs.

tant ricolés avec les petites (tiges) - 4 belles poignées coupées à 5 mm, 2 cuillères à soupe d'huile de colza, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 30 à 35 min en remuant de temps en temps. Rajouter les 3/4 de lait, couvrir et laisser cuire à feu doux à ébullition à feu, puis ajouter avec un couvercle en 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 meilleur ricolé et peut se consommer 3 jours au réfrigérateur.

Le délice est idéal pour séduire les palais débutants, la fameuse amertume savante d'une

DR SUF : <https://stephane.krist.saufpress.com/catalogue/voceetes-plantes-sauvegu/>

DR SUF :

Magny-les-Hameaux Instagram Facebook YouTube Twitter Pinterest



La culture du persil commun s'étend de nos jours de l'Espagne au nord de l'Allemagne. C'est une des herbes qui fait partie de nos cuisines locales.

Le persil commun se récolte à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre dans les jardins, les régions de montagne, mais d'habitude par temps de bruyères recouvertes d'une fine pellicule de neige.

Récolte
Le persil commun, avec 3 trèfles par tige, se récolte sur les 50 à 60 cm de hauteur, les racines et les tiges sont coupées à 5 mm de diamètre. Les tiges sont coupées à 5 mm de diamètre, les racines sont coupées à 5 mm de diamètre.

Préparation
Les tiges sont coupées à 5 mm de diamètre, les racines sont coupées à 5 mm de diamètre. Les tiges sont coupées à 5 mm de diamètre, les racines sont coupées à 5 mm de diamètre.

Conservation
Le persil commun se conserve dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière, pendant 2 à 3 jours.

Utilisation
Le persil commun est utilisé dans la cuisine traditionnelle, notamment pour accompagner les viandes, les poissons et les légumes.

Plantes associées
Le persil commun se plante avec les légumes, les herbes aromatiques et les fleurs.

Plants et récoltes
Le persil commun se plante en mai et se récolte de septembre à novembre.

Plants et récoltes
Le persil commun se plante en mai et se récolte de septembre à novembre.




Les fèves fraîches sont une variété de légumineuse appartenant à la famille des Fabacées. Elles sont consommées crues ou cuites.

Les fèves fraîches sont une variété de légumineuse appartenant à la famille des Fabacées. Elles sont consommées crues ou cuites.

Récolte
Les fèves fraîches sont récoltées à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre dans les jardins, les régions de montagne, mais d'habitude par temps de bruyères recouvertes d'une fine pellicule de neige.

Préparation
Les fèves fraîches sont cuites pendant 30 à 45 minutes dans un bouillon de légumes.

Conservation
Les fèves fraîches se conservent dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière, pendant 2 à 3 jours.

Utilisation
Les fèves fraîches sont utilisées dans la cuisine traditionnelle, notamment pour accompagner les viandes, les poissons et les légumes.

Plantes associées
Les fèves fraîches se plantent avec les légumes, les herbes aromatiques et les fleurs.

Plants et récoltes
Les fèves fraîches se plantent en mai et se récoltent de septembre à novembre.

Plants et récoltes
Les fèves fraîches se plantent en mai et se récoltent de septembre à novembre.




Les fèves fraîches sont une variété de légumineuse appartenant à la famille des Fabacées. Elles sont consommées crues ou cuites.

Les fèves fraîches sont une variété de légumineuse appartenant à la famille des Fabacées. Elles sont consommées crues ou cuites.

Récolte
Les fèves fraîches sont récoltées à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre dans les jardins, les régions de montagne, mais d'habitude par temps de bruyères recouvertes d'une fine pellicule de neige.

Préparation
Les fèves fraîches sont cuites pendant 30 à 45 minutes dans un bouillon de légumes.

Conservation
Les fèves fraîches se conservent dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière, pendant 2 à 3 jours.

Utilisation
Les fèves fraîches sont utilisées dans la cuisine traditionnelle, notamment pour accompagner les viandes, les poissons et les légumes.

Plantes associées
Les fèves fraîches se plantent avec les légumes, les herbes aromatiques et les fleurs.

Plants et récoltes
Les fèves fraîches se plantent en mai et se récoltent de septembre à novembre.

Plants et récoltes
Les fèves fraîches se plantent en mai et se récoltent de septembre à novembre.




Crème de marrons

MAGNY-LES-HAMEAUX

grain et ricolés à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre dans les jardins, les régions de montagne, mais d'habitude par temps de bruyères recouvertes d'une fine pellicule de neige.

ce que les châtaignes sont les seuls fruits qui ne se ramassent pas sur les arbres, elles tombent. C'est pour cela qu'il convient de les cueillir dès qu'elles sont mûres, avant qu'elles ne soient mangées.

Mixe, 150 g de sucre, 2 verres d'eau

Mixe dans chaque châtaigne, faites cuire dans l'eau jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Décoquez et passez au robot. Faites chauffer le sucre, ajoutez la purée et laissez bouillir environ 15 minutes.

DR SUF : <https://stephane.krist.saufpress.com/catalogue/voceetes-plantes-sauvegu/>

DR SUF :

Magny-les-Hameaux Instagram Facebook YouTube Twitter Pinterest






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.