

# 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.

si on les a vu avec une robe de soie de soie. Réservez. Préchauffez le four à 180°C et une sauce béchamel : dans une casserole, faire fondre 30 g de beurre, ajoutez un peu de farine et mélangez afin de bien l'incorporer au beurre. Faites cuire le roux à feu doux. Versez le lait froid et fouettez vivement pour éviter la formation de grumeaux la moutarde et poivre. Faites cuire 4 min environ. Ajoutez 2 jaunes d'œuf et fouetez sans cesser de remuer et faites chauffer encore 2 à 3 min. Ajoutez l'émmental râpé. Montez les blancs en neige ferme et incorporez les à l'appareil. Beurrez et farinez un moule ou une grande ramequin. Remplissez les 3/4 moule(s) de l'appareil jusqu'à 3/4 des bords et laissez cuire 20 min environ. Au terme de la cuisson, sortez le soufflé du four et servez votre soufflé peut également être réchauffé avec des épaves.

ES-SEP :

en partenariat avec :



**MAGNY-LES-HAMEAUX**

### Pesto d'orties

Il est à la fin septembre qu'il convient le mieux de récolter les feuilles. Il peut cueillir 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

Mes avec des gants de cuisine, de préférence prendre des orties fraîches (on peut aussi les acheter, quand on en trouve...). Laver les orties (l'épluchage est long). Mixer les orties, les pignons et les gousses d'ail avec le poivre, du jus de citron, un peu de bouquet de légumes et d'huile d'olive. Le pesto d'orties s'oxydant très rapidement (il noircit), il convient pas immédiatement il faut le recouvrir d'une couche d'huile à consommer.

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

ES-SEP :

en partenariat avec :

**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 délicate et puissante.

Préparez les feuilles avec les pétales (tiges) coupées à 5 mm, 1 oignon coupé à 5 mm d'épaisseur à 5 mm, 1 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://stephaneberlet.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 gwynère 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 gwynère. 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://stephaneberlet.wordpress.com/category/vegetes-plantes-sauvages/>

LES LIENS :

Facebook | Instagram | YouTube | LinkedIn | Twitter | RSS

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

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

Prenez très nombreuses peut se récolter, selon les espèces, au moins prendre 20 trèfles sont comestibles et, de surcroît, très gustatifs.

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

Prenez les feuilles et le citron, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couvercle (1/2 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 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://stephaneberlet.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 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, blanches très très simple, surprenante, emblématique de la saison.

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

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

Prenez grâce à la cuisson une amertume moindre, légèrement acide (savourer 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://stephaneberlet.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***