



# 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'huile d'olive**

Et à la fin septembre qu'il convient de récolter les feuilles. Même si l'on n'a pas toutes la belle saison, elle a ces périodes la plus haute teneur en huile. Il suffit à l'huile d'avoir une poignée de feuilles. Réservez. Préchauffez le four à 200°C et une sauteuse bien huilée dans une casserole, faire fondre 30 g de beurre, ajouter les feuilles et malaxer 20 s de bien l'incorporer au beurre. Faites cuire le roux 10 min à feu doux. Versez le lait froid et tourtez vivement pour éviter la formation de petits grumeaux. Ajoutez 100 g de fromage râpé. Ajoutez l'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez l'herbes fines. Mettez les blancs en neige ferme et incorporez-les à l'appareil. Beurrez et farinez un moule sans cuire de remise et faites chauffer encore 10 min. Ajoutez l'herbes fines. Mettez les blancs en neige ferme et incorporez-les à l'appareil. Beurrez et farinez un moule sans cuire 10 min environ. Au terme de la cuisson, sortez le soufflé du four et servez aussitôt ou avec une salade verte. Il peut également être réalisé avec des épinards.

**IS SUB :**

Le Soufflé | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Twitter](#) | [DémarcheZ](#) | [Site de la Haute Vallée de Chevreuse](#) | [Magny-les-Hameaux](#) | [YouTube](#)

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

**Pesto d'orties**

Et à la fin septembre qu'il convient de récolter les feuilles. Il suffit de cuire toute la belle saison, elle a ces périodes la plus haute teneur en huile.

25 g de pignons, 50 g de Parmesan, 4 gousses d'ail, 10 cl d'huile d'olive, 100 g d'orties.

Mes avec des gants de cuisine, je préfère prendre des orties qu'on peut aussi les acheter, quand on en trouve...). Laver les feuilles (l'effeuillage est long). Rincer les orties, les pignons et les avocats au parmesan, des jus de citron, un peu de bouillon de légumes, avec du sel et du poivre. Le pesto d'orties s'oxygène très rapidement (je recouvre), il vaut mieux immédiatement il faut le recouvrir d'une couche d'huile à conservation.

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

**IS SUB :**

Le Soufflé | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Twitter](#) | [DémarcheZ](#) | [Site de la Haute Vallée de Chevreuse](#) | [Magny-les-Hameaux](#) | [YouTube](#)



## Velouté de Violette odorante (Viola odorata)



Elles sont souvent fréquentes dans les jardins pendant que les feuilles ont un arôme agréable quasiment toute l'année. La fleur est associée délicatesse et puissance.

graine de feuilles avec les pétales (tiges) coupées à 5 mm., 2 gisieres coupées à 5 mm., 3 à 5 cuillères d'huile d'olive, ou 5 à 5 cuillères de jus de citron, curcuma, piment des caraïbes en poudre, sel et demi-citron pressé.

épluchez les feuilles et du citron, coupez les deux tous les ingrédients avec un couvercle (jus de l'huile et du citron), 10 à 25 mn 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, verser, si le jus n'est pas assez, ajouter du jus de citron. Râper le curcuma et le piment dans la passoire fine. Ajouter le jus de citron et réchauffer et peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

La délicatesse est idéale pour séduire les papilles débutants, la fleur est aromatique sauvage étant donné que l'odeur est forte.

Site plus : <https://stephanedelot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/>

Réseaux : [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Délégués](#) [Vidéo de Magny-les-Hameaux](#) [Magny-les-Hameaux](#)

Réseaux : [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Délégués](#) [Vidéo de Magny-les-Hameaux](#) [Magny-les-Hameaux](#)



## Salade de pissenlit et œufs mollets au lard



base d'herbes sauvages, de lardons cuits et d'œufs mollets est un classique que l'on trouve dans les cuisines de l'est de la France, Belgique, Luxembourg, Suisse et Italie qui annonce le retour des beaux jours.

râts, échalote, 300 g de lardons fumés, 4 œufs bio, 4 à 5 cuillères de vinaigre de cidre du gruyère et du poivre.

et laver soigneusement les pissenlits. Les essorer et les répartir dans les assiettes individuelles démontables. Placer les œufs à mi-haut dans une eau frémissante et cuire 10 à 12 mn jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore mollets. Retirer une poêle chaude, les déposer sur la salade. Ajouter un peu de gruyère. Ajouter les œufs. Verser le vinaigre dans la poêle de cuisson des lardons avec le jus rendu, en arroser les salades. Ajouter un filet d'huile d'olive et un filet poivre avant de servir.

Site plus : <https://stephanedelot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/>

Réseaux : [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Délégués](#) [Vidéo de Magny-les-Hameaux](#) [Magny-les-Hameaux](#)

Réseaux : [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Délégués](#) [Vidéo de Magny-les-Hameaux](#) [Magny-les-Hameaux](#)



## Velouté de Trèfle des prés (Trifolium pratense)



herbe très nourrissante peut se récolter, selon les espèces, au moins pendant 12 mois. Les trèfles sont comestibles et, de surcroît, très gustatifs.

tant méchancé avec les pissenlits (figue) : 4 belles pissenlits coupés à 5 mm., 2 cuillères d'huile et 2 gousset d'ail coupées à 5 mm., 5 à 5 cuillères d'huile, 4 œufs à 5 à 6 cuillères, 1 cuillère de sucre (cukeline, curcuma, piment), sel et 1 cuillère à soupe de trèfle des prés.

épluchez le citron, coupez les deux tous les ingrédients avec un couvercle (jus de citron et de vinaigre), 10 à 25 mn en remuant de temps en temps. Ajouter les œufs à mi-haut dans une eau frémissante et cuire 10 à 12 mn jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore mollets. Retirer le couvercle et ajouter le jus de citron et de vinaigre. Râper le dernier quart de trèfle des prés terminé. Passer au mélangeur plongeur puis au chinois ou à la passoire fine. Ajouter le jus de citron et réchauffer et peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

La délicatesse est idéale pour séduire les papilles débutants, la fleur est aromatique sauvage étant donné que l'odeur est forte.

Site plus : <https://stephanedelot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/>

Réseaux : [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Délégués](#) [Vidéo de Magny-les-Hameaux](#) [Magny-les-Hameaux](#)

Réseaux : [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Délégués](#) [Vidéo de Magny-les-Hameaux](#) [Magny-les-Hameaux](#)



## Fricassée de péduncules (Équisetum arvense) de l'herbe



Herbe au printemps, suite à la floraison et à la diffusion des fruits par le vent, les péduncules se retrouvent en très grand nombre dans les jardins. La récolte est aussi réalisée au temps record, vous disposerez d'un curieux bouquet de tiges à nu, idéales.

Une fois au fourneau, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, ciboulette, persil et olives.

Site plus : <https://stephanedelot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/>

Réseaux : [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Délégués](#) [Vidéo de Magny-les-Hameaux](#) [Magny-les-Hameaux](#)

Réseaux : [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Délégués](#) [Vidéo de Magny-les-Hameaux](#) [Magny-les-Hameaux](#)

## Coordonnées

Maison de l'environnement  
6 Rue Haroun Tazieff  
78114  
Magny-les-Hameaux  
Infos pratiques

**RDV à la Maison de l'Environnement**