

# 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 ou des grands ramequins. Remplissez les (3/4 rempli) 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. Le soufflé peut également être réalisé avec des épinards.

**LES RECETTES :**

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | Pinterest | LinkedIn | SoundCloud

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

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

**LES RECETTES :**

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | Pinterest | LinkedIn | SoundCloud

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

1. Laver 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 poivre. Ajouter les œufs. 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 à 2 poivre exact de servir.

<https://stephanborlot.wordpress.com/category/vegetariens-plantes-sauvages/>

**LES RECETTES :**

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | Pinterest | LinkedIn | SoundCloud

**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 très simple, surprenante, emblématique de la saison.

100 g de tiges de diamètre de pédoncules, 1 échalote, une gousse d'ail, deux cuillères d'huile, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, cumin, jering des oignons.

Pédoncules (bouts 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.

Mais 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.

<https://stephanborlot.wordpress.com/category/vegetariens-plant-sauvages/>

**LES RECETTES :**

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | Pinterest | LinkedIn | SoundCloud

**Velouté de Violette odorante (Viole 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.

Préparer les 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 citron, zeste, curcuma, piments des oignons en poudre, sel et 1 demi-citron pressé.

On des 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. Rajouter les feuilles de la préparation, couvrir d'eau à 1 cm et cuire à ébullition à feu puissant, 10 à 15 min en ajoutant 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.

<https://stephanborlot.wordpress.com/category/vegetariens-plant-sauvages/>

**LES RECETTES :**

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | Pinterest | LinkedIn | SoundCloud



## Velouté de Trèfle des prés (Trifolium pratense)

MAGNY-LES-HAMEAUX

ceux très nourrissants peut se récolter, selon les espèces, au moins pendant 10 à 15 jours consécutifs et, de surcroît, très gustatif.

tant rhabillé avec les petites (tiges) - 4 belles poignées coupées à 5 mm, 2 cuillères à soupe d'ail coupées à 5 mm, 5 C.A.S d'huile d'olive, 4 ou 5 C.A.S de vinaigre, 20 à 25 mm de beurre de temps en temps. Rajouter les 3/4 de la cuisson, couvrir d'eau à cet effet et ébullition à feu, pendant 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 restant d'huile et peut se consommer 3 jours au réfrigérateur.

Le délice est idéal pour séduire les palais débutants, la fameuse amertume sauge d'art de la cuisine est très agréable et peut se consommer 3 jours au réfrigérateur.

Site Web : <https://stephaneleclerc.com/vegetariens/vegetariens-plantes-sauvages/>

© 2023



Le trèfle des prés est une plante de la famille des papilionacées. C'est une

plante annuelle qui fleurit de mai à septembre. Elle est très

riche en protéines et est utilisée en cuisine végétarienne. Elle est

très appréciée pour son goût doux et sa texture crémeuse. Elle est

très facile à cultiver et peut être consommée crue ou cuite. Elle est

très riche en vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut

être consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être

consommée tous les jours. Elle est très appréciée pour son

goût doux et sa texture crémeuse. Elle est très facile à cultiver

et peut être consommée crue ou cuite. Elle est très riche en

vitamines et minéraux. Elle est très saine et peut être



## Crème de marrons

MAGNY-LES-HAMEAUX

grosses et récoltées à partir du mois de septembre jusqu'au novembre selon

les régions et les variétés, mais n'attendez pas trop car les légumes restent très

très secs et sont difficiles à manger.

et que les châtaignes sont les seuls fruits qui ne se ramolissent pas sur

et les autres fruits se ramolissent dans des jours. Les châtaignes sont les seuls

fruits qui ne se ramolissent pas sur et les autres fruits se ramolissent dans des

jours. Les châtaignes sont les seuls fruits qui ne se ramolissent pas sur

et les autres fruits se ramolissent dans des jours. Les châtaignes sont les

seuls fruits qui ne se ramolissent pas sur et les autres fruits se ramolissent

dans des jours. Les châtaignes sont les seuls fruits qui ne se ramolissent

pas sur et les autres fruits se ramolissent dans des jours. Les châtaignes

sont les seuls fruits qui ne se ramolissent pas sur et les autres fruits se

ramolissent dans des jours. Les châtaignes sont les seuls fruits qui ne se

ramolissent pas sur et les autres fruits se ramolissent dans des jours. Les

châtaignes sont les seuls fruits qui ne se ramolissent pas sur et les autres

fruits se ramolissent dans des jours. Les châtaignes sont les seuls fruits

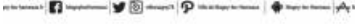
qui ne se ramolissent pas sur et les autres fruits se ramolissent dans des

jours. Les châtaignes sont les seuls fruits qui ne se ramolissent pas sur

et les autres fruits se ramolissent dans des jours. Les châtaignes sont les



© 2023



**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

1 et garnir le moule à tarte. Plaquez la pâte à l'aide d'une fourchette. Péler et couper les pommes en une couche de compote de pommes sur le fond de la tarte, puis disposez dessus les pommes légèrement de sucre éventuellement selon le goût. Pour finir, faites cuire à 200°C environ 35

**à suif :**



Le rôle de la pâte de la garniture d'être en deux états, soit en pâte et en garniture. 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.

**ingrédients**  
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

**à suif :**

**à suif :**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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 écoulé pour que les feuilles soient plus de grâce.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.

100 g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 heures à 20 minutes, égouttez, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin sur les cheveux en massage.



## 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.***