

# 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 !



**MAGNY-LES-HAMEAUX**

## Velouté de Trèfle des prés (Trifolium pratense)

Le trèfle des prés est comestible, mais il est préférable de ne pas en consommer plus de 10g par jour.

**Recette :**

1. Lavez les trèfles et épluchez-les. Coupez-les en morceaux de 1 cm.

2. Dans une casserole, faites chauffer 1 litre d'eau avec 10g de sel.

3. Ajoutez les trèfles et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

4. Mixez le tout avec un mixeur plongeant.

5. Ajoutez 10g de beurre et 10g de crème fraîche.

6. Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.

7. Servez chaud.

**Notes :**

- Le trèfle des prés est riche en protéines et en fibres.
- Il est également riche en saponines, qui ont des propriétés antioxydantes.
- Il est recommandé de ne pas en consommer plus de 10g par jour.

**Source :** <https://stephaneleclerc.com/vegetal/vegetales-plantes-sauvages/>

**RESEAU :**

Magny-les-Hameaux | Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | LinkedIn | Pinterest | Dribbble | Behance | SoundCloud | DeviantArt

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

## Trèfle des prés (Trifolium pratense)

Le trèfle des prés est comestible, mais il est préférable de ne pas en consommer plus de 10g par jour.

**Recette :**

1. Lavez les trèfles et épluchez-les. Coupez-les en morceaux de 1 cm.

2. Dans une casserole, faites chauffer 1 litre d'eau avec 10g de sel.

3. Ajoutez les trèfles et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

4. Mixez le tout avec un mixeur plongeant.

5. Ajoutez 10g de beurre et 10g de crème fraîche.

6. Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.

7. Servez chaud.

**Notes :**

- Le trèfle des prés est riche en protéines et en fibres.
- Il est également riche en saponines, qui ont des propriétés antioxydantes.
- Il est recommandé de ne pas en consommer plus de 10g par jour.

**Source :** <https://stephaneleclerc.com/vegetal/vegetales-plantes-sauvages/>

**RESEAU :**

Magny-les-Hameaux | Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | LinkedIn | Pinterest | Dribbble | Behance | SoundCloud | DeviantArt

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

## Trèfle des prés (Trifolium pratense)

Le trèfle des prés est comestible, mais il est préférable de ne pas en consommer plus de 10g par jour.

**Recette :**

1. Lavez les trèfles et épluchez-les. Coupez-les en morceaux de 1 cm.

2. Dans une casserole, faites chauffer 1 litre d'eau avec 10g de sel.

3. Ajoutez les trèfles et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

4. Mixez le tout avec un mixeur plongeant.

5. Ajoutez 10g de beurre et 10g de crème fraîche.

6. Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.

7. Servez chaud.

**Notes :**

- Le trèfle des prés est riche en protéines et en fibres.
- Il est également riche en saponines, qui ont des propriétés antioxydantes.
- Il est recommandé de ne pas en consommer plus de 10g par jour.

**Source :** <https://stephaneleclerc.com/vegetal/vegetales-plantes-sauvages/>

**RESEAU :**

Magny-les-Hameaux | Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | LinkedIn | Pinterest | Dribbble | Behance | SoundCloud | DeviantArt

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

## Trèfle des prés (Trifolium pratense)

Le trèfle des prés est comestible, mais il est préférable de ne pas en consommer plus de 10g par jour.

**Recette :**

1. Lavez les trèfles et épluchez-les. Coupez-les en morceaux de 1 cm.

2. Dans une casserole, faites chauffer 1 litre d'eau avec 10g de sel.

3. Ajoutez les trèfles et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

4. Mixez le tout avec un mixeur plongeant.

5. Ajoutez 10g de beurre et 10g de crème fraîche.

6. Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.

7. Servez chaud.

**Notes :**

- Le trèfle des prés est riche en protéines et en fibres.
- Il est également riche en saponines, qui ont des propriétés antioxydantes.
- Il est recommandé de ne pas en consommer plus de 10g par jour.

**Source :** <https://stephaneleclerc.com/vegetal/vegetales-plantes-sauvages/>

**RESEAU :**

Magny-les-Hameaux | Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | LinkedIn | Pinterest | Dribbble | Behance | SoundCloud | DeviantArt

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

## Crème de marrons

La crème de marrons est un dessert traditionnel français, généralement servi avec du pain grillé.

**Recette :**

1. Lavez les marrons et épluchez-les.

2. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans une casserole.

3. Ajoutez 1 litre d'eau et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure.

4. Mixez le tout avec un mixeur plongeant.

5. Ajoutez 10g de sucre et 10g de beurre.

6. Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.

7. Servez chaud.

**Notes :**

- Le marron est riche en fibres et en potassium.
- Il est également riche en saponines, qui ont des propriétés antioxydantes.
- Il est recommandé de ne pas en consommer plus de 10g par jour.

**Source :** <https://stephaneleclerc.com/vegetal/vegetales-plantes-sauvages/>

**RESEAU :**

Magny-les-Hameaux | Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | LinkedIn | Pinterest | Dribbble | Behance | SoundCloud | DeviantArt

**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. Pétez et coupez les pour

Le pâte de tarte 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.

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients  
 Ingrédients



**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**AGNY-LES-BANEAUX** **Le romarin...**

Restez tout au long de l'année, il est préférable toutefois de ramasser les rameaux de romarin

100 ml d'eau bouillante, 1 C à S de vinaigre de cidre

g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 he

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

Le pâte de tarte 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.

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients



**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**AGNY-LES-BANEAUX** **Le romarin... pour assainir les cheveux**

Restez tout au long de l'année, il est préférable toutefois de ramasser les rameaux de romarin

100 ml d'eau bouillante, 1 C à S de vinaigre de cidre

g de romarin frais dans 500 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 he

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

Le pâte de tarte 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.

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients



**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients

**Recettes**  
 Ingrédients  
 Ingrédients



## 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.***