

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.



Soufflé d'orties à l'arméniaque

MAGNY-LES-HAMEAUX

14 et à la fin septembre ou il conviendrait le mieux de récolter les feuilles. Même si l'on n'a pas toute la belle saison, elle a 3-4 périodes la plus haute teneur en fer.

100 g de farine + 10 g de farine pour chemiser le moule, 25 cl de lait, 4 œufs + 4 blancs, 80 g d'arméniaque râpé, 1 pincée de noix de muscade, 10 g d'orties sèches.

10 orties à feu vif avec une noisette de beurre. Réservez. Préchauffez le four à 180°C et une saucière/hotte dans une casserole. Faire fondre 50 g de beurre. Ajoutez le sucre fois 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 et poissés. Faites cuire 4 min environ. Ajoutez 2 jaunes d'œuf à chaud sans cesser de remuer et faites chauffer encore 2 à 3 min. Ajoutez l'arméniaque. Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les à l'appareil. Recouvrez et lavez le soufflé au grand rasage. Remplissez les 3/4 du moule de la hauteur jusqu'aux trois quarts et laissez cuire 20 min environ. Au terme de la cuisson, sortez le soufflé du four et servez aussitôt. Peut également être réchauffé avec des épaves.

ES 004



Pesto d'orties

MAGNY-LES-HAMEAUX

14 et à la fin septembre ou il conviendrait le mieux de récolter les feuilles pour la cueilte toute la belle saison, elle a 3-4 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.

100 g de feuilles de cuisine, de préférence prendre des orties rudes (on peut aussi les acheter, quand on en trouve...). Lavez les orties (le feuillage est long, séchez les orties, les pignons et les gousses d'ail avec le parmesan, du jus de citron, un peu de jus de citron de légumes et d'ail. Le pesto d'orties s'oxydant très rapidement (il rancit), il convient pas immédiatement il faut le recouvrir d'une couche d'huile à conservation.

Mélangez avec accompagnement de pâtes ou en tartines pour l'apéritif.

ES 004

Velouté de Violettes odorantes (Viola odorata)

MAGNY-LES-HAMEAUX

Il sont souvent fréquentés dans les jardins pendant que les feuilles ont cet avantage subtils quasiment toute l'année. Le breuvage associe délicatesse et puissance.

Préparez des feuilles avec les pétales (tiges) coupées à 5 mm, 2 oignons coupés à 5 mm à 5 coupes à 5 mm, 2 C à 5 d'huile d'olive, 4 ou 5 C à 5 de vinaigre de cidre, ciboule, carottes, piments des oiseaux en poudre, sel et 1 demi citron pressé.

Prenez des feuilles et du citron, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couvercle de 15 de l'huile et du vinaigre, 10 à 25 mn 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, ou à 15 mn en rajoutant le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Rajouter le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Passer au mixeur plongeur puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le jus de citron et réchauffer et peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

Le délicieux est idéal pour adoucir les plats débouçants, la fameuse amertume sauvage étant D'Or.

Site plus : <https://stephanelelot.wordpress.com/category/voies-plantes-sauvages/>

RESEAU :

Magny-les-Hameaux

Salade de pikantilles et oeufs mollets au lard

MAGNY-LES-HAMEAUX

Base d'herbes sauvages, de lardons cuits et d'œufs 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.

100g, 1 échalote, 200g de lardons fumés, 4 œufs bio, 4 C à 5 de vinaigre de cidre ou de grapefruit et du poivre.

Prenez soigneusement les pikantilles. Les essorer et les répartir dans les assiettes finement émincées. Plonger les œufs 6 mn dans une eau frémissante et dans un bol d'eau froide avant de les égaler avec précaution. Faire raver sur une poêle chaude, les répartir sur la salade. Ajouter un peu de grapefruit. Ajouter les œufs mollets le vinaigre dans la poche de cuisson des lardons avec le jus restant, en amener les salades. Ajouter un filet d'huile d'olive et un 1/2 pointe avant de servir.

Site plus : <https://stephanelelot.wordpress.com/category/voies-plantes-sauvages/>

RESEAU :

Magny-les-Hameaux

Velouté de Trèfles des prés (Trifolium pratense)

MAGNY-LES-HAMEAUX

Beaucoup très nourrissante peut se récolter, selon les espèces, au mieux pendant sa floraison et, de sucrosité, très gustative.

Préparez les avec les pétioles (tiges) : 4 belles poignées coupées à 5 mm, 2 C à 5 de 5 mm, 2 gousses d'ail coupées à 5 mm, 2 C à 5 d'huile d'olive, 4 ou 5 C à 5 de vinaigre, des épices (ciboule, carottes, piments), sel et 1 demi citron pressé.

Prenez les trèfles, cuire à feu très doux tous les ingrédients avec un couvercle de 15 de l'huile et du vinaigre, 10 à 25 mn 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 en rajoutant le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Rajouter le dernier quart de trèfle la cuisson terminée. Passer au mixeur plongeur puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le jus de citron et peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

Le délicieux est idéal pour adoucir les plats débouçants, la fameuse amertume sauvage étant D'Or.

Site plus : <https://stephanelelot.wordpress.com/category/voies-plantes-sauvages/>

RESEAU :

Magny-les-Hameaux

Frisasade de pédoncules (tiges florales) de Pikantilles

MAGNY-LES-HAMEAUX

Près, 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 superbe bouquet de tiges à sucrer, idéal pour être simple, surprenante, antistomatique de la saison.

Prenez 4 ou 5 cm de diamètre de pédoncules, 2 échalotes, une gousses d'ail, deux cuillères d'huile, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, ciboule, piments des oiseaux.

Préparez (deuxième floraison), puis coupez les pédoncules et les échalotes à 5 mm, ou d'ail à 2 mm. Cuire tous les ingrédients à feu doux avec un couvercle pendant jusqu'à évaporation d'un tiers de cuisson.

Prenez grâce à la cuisson une amertume moindre, légèrement acide (surtout grâce à de nombreuses plantes sauvages). Cette frisasade est idéale en accompagnement de salades, riz, poulet de pomme de terre, quinoa, ou dans une omelette, etc.

Site plus : <https://stephanelelot.wordpress.com/category/voies-plantes-sauvages/>

RESEAU :

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