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 !



Pesto d'orties

MAGNY-LES-HAMEAUX

25 et à la fin septembre au'il convient le mieux de récolter les feuilles. peut la cueillir toute la belle saison, elle a à ces pétiodes la plus haute



.25 g de pignons, 50 g de Parmesan, 4 gousses d'ail, 10 cl d'huile citron, bouillon de légumes, du poivre et du sel

ties avec des gants de cuisine, de préférence prendre des orties rdin(on peut aussi les acheter, quand on en trouve...). Laver les euiller (l'effeuillage est long). Rincer les orties, les pignons et les avec le parmesan, du jus de citron, un peu de bouillon de légumes, le d'olive. Le pesto d'orties s'oxydant très rapidement (il noircit), il comme pas immédiatement il faut le recouvrir d'une couche d'huile a conservation.

Idéal en accompagnement de pates ou en tartinades pour l'apéritif.

S SUR :

Salade de pissenlits et oeufs mollets au lard

MAGNY-LES-HAMEAUX

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



nlits, 1 échalote, 300 g de lardons fumés, 4 oeufs bio, 4 C à S de vinaigre de cidre de du gruyère et du poivre.

et laver soigneusement les pissenlits. Les essorer et les répartir dans les as- échalote finement émincée. Plonger les oeufs 6 min dans une eau frémissante er dans un bol d'eau froide avant de les écaler avec précaution. Faire revenir ns une poêle chaude, les répartir sur la salade. Ajouter un peu de gruyère s. Ajouter les oeufs.Verser le vinaigre dans la poêle de cuisson des lardons vec le jus rendu, en arroser les salades. Ajouter un filet d'huile d'olive et un à poivre avant de servir.

r plus : https://stephanelorlot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/

I SUR :

Pricsade de pédoncules (tiges florales) de Pissenlit

MAGNY-LES-HAMEAUX



ns, au printemps, suite à la floraison et à la diffusion des fruits par le vent, les pé- isserlit se retrouvent en très grand nombre dans les jardins. La récolte est aussi ra- . En un temps record, vous disposerez d'un curieux bouquet de tiges à n4, idéales tte très simple, surprenante, emblématique de la saison.

e 3 ou 4 cm de diamètre de pédoncules, 2 échalotes, une gousse d'ail, deux cuillères e d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, colombo, piment des oiseaux.

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

nez grâce à la cuisson une amertume maîtrisée, légèrement acide (saveurs ou- s de nombreuses plantes sauvages). Cette friccasée est idéale en accompagne- ttes, riz, purée de pomme de terre, quinoa, ou dans une omelette, etc.

r plus : https://stephanelorlot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/

I SUR :

Velouté de Violette odorante (Viola odorata)

MAGNY-LES-HAMEAUX



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

nées de feuilles avec les pétioles (tiges) coupées à 5 mm, 2 oignons coupés à 5 es d'ail coupées à 5 mm, 3 C à S d'huile d'olive, 4 ou 5 C à S de vinaigre de cidre, mbo, curcuma, piments des oiseaux en poudre), sel et ½ demi-citron pressé.

e des feuilles et du citron, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couver- (3/4 de l'huile et du vinaigre), 20 à 25 mn en remuant de temps en temps. Rajouter feuilles de la préparation, couvrir d'eau à 1 cm et cuire à ébullition à feu puissant, vercle, ro à 15 mn en rajoutant le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Rajouter le dernier lles crues. Passer au mixeur plongeur puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le jus de citron r réchauffé et peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

e délicieuse est idéale pour séduire les palais débutants, la fameuse amertume sauvage étant r Ortie.

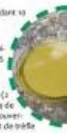
oir plus : https://stephanelorlot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/

US SUR :

Velouté de Trèfle des prés (Trifolium pratense)

MAGNY-LES-HAMEAUX

neuse très nourrissante peut se récolter, selon les espèces, au moins pendant 10 s Trèfles sont comestibles et, de surcroît, très gustatifs.



tent récoltés avec les pétioles (tiges) : 4 belles poignées coupées à 5 mm, 2 oi- s de 5 mm, 2 gousses d'ail coupées à 5 mm, 5 C à S d'huile d'olive, 4 ou 5 C à S e cidre, des épices (colombo, curcuma, piments), sel et ½ demi-citron pressé.

èfle et le citron, cuire à feu très doux tous les ingrédients avec un couvercle (2 et de vinaigre), 20 à 25 mn en remuant de temps en temps. Rajouter les 3/4 de paration, couvrir d'eau à 1 cm et cuire à ébullition à feu puissant avec un couver- 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 ra meilleur réchauffé et peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

délicieuse est idéale pour séduire les palais débutants, la fameuse amertume sauvage étant Ortie.

ir plus : https://stephanelorlot.wordpress.com/category/recettes-plantes-sauvages/

ES SUR :







MAGNY-LES-HAMEAUX

Crème de marrons



MAGNY-LES-HAMEAUX

Tarte aux pommes













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 prédoncule 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 Moënne, Alban Augé, Mathilde Bugeat, Marion Doubre, Stéphane Loriot.