

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 !

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 sucre + 2 pommes, 2 cuillères de sucre + Perlem ou chips + cannelle ou vanille, 3 grosses gâteaux brisés avec la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sel et le sucre. Mélangez et obtenez une boule.

petite compote de pommes avec 1 pommes coupées en petits morceaux, le sucre, la cannelle et un peu d'eau. Faites cuire à la casserole à feu doux 15 minutes environ ou à micro-ondes.

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



Le rôle de la tarte aux 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.

INGRÉDIENTS
100 g de farine, 100 g de beurre à température ambiante, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de sucre + 2 pommes, 2 cuillères de sucre + Perlem ou chips + cannelle ou vanille, 3 grosses gâteaux brisés avec la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sel et le sucre. Mélangez et obtenez une boule.


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

REMARQUE :      

De fait, les légumes-racines, les légumes à feuilles, communément appelés « légumes d'hiver », arrivent en fin de saison. Les légumes-racines sont généralement plus résistants, ils peuvent être conservés plus longtemps que les légumes à feuilles. Ils sont donc plus adaptés à la conservation. Les légumes à feuilles sont plus sensibles à la conservation et doivent être consommés plus rapidement.

INGRÉDIENTS
100 g de farine, 100 g de beurre à température ambiante, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de sucre + 2 pommes, 2 cuillères de sucre + Perlem ou chips + cannelle ou vanille, 3 grosses gâteaux brisés avec la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sel et le sucre. Mélangez et obtenez une boule.




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

REMARQUE :      

Le rôle de la tarte aux 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.

INGRÉDIENTS
100 g de farine, 100 g de beurre à température ambiante, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de sucre + 2 pommes, 2 cuillères de sucre + Perlem ou chips + cannelle ou vanille, 3 grosses gâteaux brisés avec la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sel et le sucre. Mélangez et obtenez une boule.

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

REMARQUE :      

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 grande taille régulière de l'arbre, le romarin peut venir en aide à nos cheveux grisonnants. En effet, l'anti-inflammatoire et astringent qui assure le cuir chevelu pour une cime plus saine.

1 litre d'eau bouillante, 100 g de romarin, 100 g de vinaigre de cidre

1 litre d'eau bouillante, 100 g de romarin, 100 g de vinaigre de cidre. Laissez infuser à feu doux pendant 30 minutes, retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre. Laissez refroidir quelques minutes et appliquez l'eau de romarin en faisant des massages au cuir chevelu.

REMARQUE :      



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 Moëne, Alban Augé, Mathilde Bugeat, Marion Doubre, Stéphane Lorient.