

# 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 à une noix de beurre. Préchauffez le four à 180°C. Dans une sautoir bien huilé dans une casserole, faire fondre 30 g de beurre, ajoutez-y la moitié des orties 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 le veau de 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 à tarte ou à cake. Remplissez les 3/4 du moule 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 aussitôt. Ce 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 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 bœufs, 4 C à S de vinaigre de cidre, du gruère et du poivre.

1. Laver soigneusement les pissenlits. Les essorer et les répartir dans les assiettes. Les pissenlits sont très amers, il faut les faire cuire dans une poêle chaude, les répartir sur la salade. Ajouter un peu de gruère et de poivre. 2. Ajouter les œufs. Verser le vinaigre dans la poêle de cuisson des lardons avec le jus rendu, en amener les salades. Ajouter un filet d'huile d'olive et un peu de poivre avant 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 pissenlits 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 cuisiner. C'est très simple, surprenant, emblématique de la saison.

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

Pédoncules (bouts de tiges), puis couper les pédoncules et les échalotes à 5 mm, l'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 de pâtes, riz, purée de pomme de terre, quinoa, ou dans une omelette, etc.

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

**LES RECETTES :**

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

**Velouté de violette odorante (violette 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.

100 g de 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.

1. Dans une casserole, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couvercle à 1/2 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 d'huile 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-plantes-sauvages/>

**LES RECETTES :**

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



# AGNY-LES-BANEAUX

## Tarte aux pommes

colte 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

osez une couche de compote de pommes sur le fond de la tarte, puis disposez dessus les lani

èglement de sucre éventuellement selon le goût. Pour finir, faites cuire à 200°C environ 35

10 min.

en fin de cuisson, saupoudrez avec une couche de pétilé au goût de cannelle.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.



# 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 idéal pour que les feuilles soient plus de gris.

riété régularisatrice de l'album, le romarin peut venir en aide à tous avec les cheveux gras. En ou

anti-inflammatoire et assainissant qui assure le cuir chevelu pour une cime plus saine.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.



10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.

10 min.



## 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.***