

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 et on ajoute une noisette de beurre. Préchauffez le four à 210°C. Dans une sautoie bien huilée dans une casserole, faire fondre 30 g de beurre, ajoutez un peu de farine 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 la 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 ou des grands ramequins. Remplissez les(7 moules) 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 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 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 bords, 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 poche 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.

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 pédoncules 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 sa, blanchies et très simples, surprenante, 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, riz, purée de pomme de terre, quinoa, ou dans une omelette, etc.

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 cidre, sel, curcuma, piments des oignons en poudre, sel et 1 demi-citron pressé.

On fait cuire les feuilles et les citrons, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couvercle à 100°C pendant 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 remuant le dernier tiers d'huile de vinaigre. Rajouter le dernier tiers cru. Passer au mixeur plongeant puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le jus de citron réchauffé 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.

LES RECETTES :

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



Velouté de Trèfle des prés (Trifolium pratense)

MAGNY-LES-HAMEAUX

ceux très nourrissants peut se réaliser, selon les espèces, au moins pendant 4 à 5 trèfles sont consommés et, de surcroît, très gustatifs.

tant ricolées avec les petites (tiges) - 4 belles poignées coupées à 5 mm, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre, 30 à 35 min en remuant de temps en temps. Rajouter les 1/2 de lait, couvrir et laisser à feu doux pendant 10 min. Passer au mixeur plongeant et rajouter le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Rajouter le dernier quart de trèfle la cuisson terminée. Passer au mixer plongeant puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le restant du trèfle et peut se consommer 3 jours au réfrigérateur.

délicieuse est idéale pour séduire les palais débutants, la fameuse amertume savoureuse d'être.

Site Web : <https://stephaneleclerc.com/vegetal/vegetales-plantes-sauvages/>

RESEAU :









Le trèfle des prés est un aliment de base de l'élevage en France. C'est une légumineuse qui fait partie de la famille des papilionacées.

Le trèfle des prés est une légumineuse qui fait partie de la famille des papilionacées. Elle est consommée par les animaux, en particulier les bovins, mais elle est aussi utilisée en cuisine. Elle est riche en protéines et en fibres.

Recette :

Mettre dans un bol les trèfles des prés lavés et égouttés. Ajouter 1 litre d'eau et laisser tremper pendant 2 heures. Égoutter et rincer à l'eau fraîche. Couvrir d'eau fraîche et laisser tremper pendant 2 heures de plus.

Préparation :

Placer les trèfles dans une casserole avec 1 litre d'eau et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure. Ajouter 1/2 litre de lait et laisser cuire encore 15 minutes. Passer au mixeur plongeant et rajouter le reste du lait. Servir chaud ou froid.

Notes :

Le trèfle des prés est une légumineuse qui fait partie de la famille des papilionacées. Elle est consommée par les animaux, en particulier les bovins, mais elle est aussi utilisée en cuisine. Elle est riche en protéines et en fibres.

Site Web : <https://stephaneleclerc.com/vegetal/vegetales-plantes-sauvages/>

RESEAU :









Le trèfle des prés est une légumineuse qui fait partie de la famille des papilionacées. Elle est consommée par les animaux, en particulier les bovins, mais elle est aussi utilisée en cuisine. Elle est riche en protéines et en fibres.

Recette :

Mettre dans un bol les trèfles des prés lavés et égouttés. Ajouter 1 litre d'eau et laisser tremper pendant 2 heures. Égoutter et rincer à l'eau fraîche. Couvrir d'eau fraîche et laisser tremper pendant 2 heures de plus.

Préparation :

Placer les trèfles dans une casserole avec 1 litre d'eau et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure. Ajouter 1/2 litre de lait et laisser cuire encore 15 minutes. Passer au mixeur plongeant et rajouter le reste du lait. Servir chaud ou froid.

Notes :

Le trèfle des prés est une légumineuse qui fait partie de la famille des papilionacées. Elle est consommée par les animaux, en particulier les bovins, mais elle est aussi utilisée en cuisine. Elle est riche en protéines et en fibres.

Site Web : <https://stephaneleclerc.com/vegetal/vegetales-plantes-sauvages/>

RESEAU :











Crème de marrons

MAGNY-LES-HAMEAUX

grain et ricolées à partir du mois de septembre jusqu'au début novembre selon les régions et les variétés, mais n'attendez pas trop car les légumes restent très très secs sans être détrempés.

ce que les châtaignes sont les seuls fruits qui ne se ramollissent pas sur les appâts des animaux - de fruits secs dans des bûches. Une fois à leur point, elles tombent. C'est pour cela qu'il convient de les et les seuls des herbes. Aussi, préférez les bûches traitées.

Recette :

Mettre, 1,5 kg de sucre, 2 verres d'eau

à cuire dans chaque châtaigne, faites cuire dans l'eau jusqu'à 1/2 heure et égouttez et passez au robot. Faites chauffer le sucre, ajoutez la purée et laissez bouillir environ 15 minutes.

Site Web : <https://stephaneleclerc.com/vegetal/vegetales-plantes-sauvages/>

RESEAU :









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 pain de ménage des communs 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.



Recette
 Mélangez la farine et le sucre dans un grand bol. Ajoutez l'œuf et le beurre ramolli. Pétrissez la pâte à la main pendant 5 minutes. Laissez reposer la pâte pendant 30 minutes au réfrigérateur.
 Étalez la pâte sur un plan lisse. Coupez la pâte en cercles de 10 cm de diamètre. Plaquez la pâte dans un moule à tarte. Pétez et coupez les pour former un motif de ventilation.
 Préparez la garniture en coupant les pommes en tranches fines. Mélangez-les avec le sucre et la cannelle. Répartissez la garniture dans le moule. Couvrez la tarte avec une deuxième croûte de pâte. Pétez et coupez les pour former un motif de ventilation.
 Cuisez la tarte à 180°C pendant 45 minutes. Laissez refroidir pendant 10 minutes avant de servir.

Notes de l'éditeur : 10 min
 Temps de cuisson : 45 min
 Niveau de difficulté : 1

Le pain de ménage des communs 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.



Recette
 Coupez les tiges de romarin en petits morceaux. Lavez-les soigneusement et égouttez-les. Coupez les feuilles de romarin en fines lamelles. Mélangez les tiges et les feuilles dans un bol. Ajoutez le vinaigre et laissez mariner pendant 10 minutes.
 Servez le romarin mariné avec du pain grillé ou des légumes crus.

Notes de l'éditeur : 10 min
 Temps de cuisson : 10 min
 Niveau de difficulté : 1

Le pain de ménage des communs 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.



Recette
 Coupez les tiges de romarin en petits morceaux. Lavez-les soigneusement et égouttez-les. Coupez les feuilles de romarin en fines lamelles. Mélangez les tiges et les feuilles dans un bol. Ajoutez le vinaigre et laissez mariner pendant 10 minutes.
 Servez le romarin mariné avec du pain grillé ou des légumes crus.

Notes de l'éditeur : 10 min
 Temps de cuisson : 10 min
 Niveau de difficulté : 1

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 toujours disponibles pour que les feuilles soient plus de grande

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



Notes de l'éditeur : 10 min
 Temps de cuisson : 10 min
 Niveau de difficulté : 1



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.