

# 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 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 !



### Feuille d'ortie

#### MAGNY-LES-HAMEAUX

25 et à la fin septembre ou 10 conviennent le mieux de récolter les feuilles pour la cueilte toute la belle saison, elle a à ces périodes la plus haute teneur en vitamine C.

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

Une avec des parts de cuisine, de préférence prendre des orties récentes (on peut aussi les acheter, quand on en trouve...). Laver les orties (le feuillage est long, briser les orties, les pignons et les laver avec le parmesan, du jus de citron, un peu de bouillon de légumes et d'huile. 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.

Mélé en accompagnement de pâtes ou en tartinaud pour l'apéritif.



LES RECETTES

Facebook | Instagram | YouTube | Pinterest | TikTok | Snapchat

### 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 que beaucoup adore 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 bds, 4 C à S de vinaigre de cabrais du gratin et du poivre.

Nettoyer soigneusement les pissenlits. Les essorer et les répartir dans les assiettes finement dressées. Plonger les œufs 6 min dans une eau frémissante et dans un bol d'eau froide avant de les égaler avec précaution. Faire revenir sur une poêle chaude, les répartir sur la salade. Ajouter un peu de gratin et de poivre. Ajouter les œufs mollets et 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 lardon avant de servir.

Plus : <https://stephanelexist.wordpress.com/category/recettes-plantas-sauvages/>

LES RECETTES

Facebook | Instagram | YouTube | Pinterest | TikTok | Snapchat

### Préparé de pédoncules (tiges florales) de Pissenlit

#### 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 curieux bouquet de tiges à rôtir, blanchir ou très simple, surprenante, emblématique de la saison.

3 ou 4 cm de diamètre de pédoncules, 1 échalote, une gousse d'ail, deux cuillères d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, coriandre, persil des oiseaux.

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

Après grâce à la cuisson une amertume moindres, légèrement acide (surtout cuire de nombreuses plantes sauvages). Cette préparation est idéale en accompagnement de bœuf, porc, poulet, poisson, quinoa, ou dans une omelette, etc.

Plus : <https://stephanelexist.wordpress.com/category/voies-plantas-sauvages/>

LES RECETTES

Facebook | Instagram | YouTube | Pinterest | TikTok | Snapchat

### Velouté de violette odorante (Viola odorata)

#### MAGNY-LES-HAMEAUX

Il est souvent fréquentes dans les jardins pendant que les feuilles ont été arrachées toutes quasiment toutes l'année. Le broyage assure délicate et douce.

Préparer de feuilles avec les pétioles (tiges) coupées à 5 mm, 1 oignon coupé à 5 mm, 1 ail coupé à 5 mm, 1 C à S d'huile d'olive, 4 ou 5 C à S de vinaigre de cidre, sel, coriandre, persil des oiseaux en poudre, sel et vin de citron pressé.

Nettoyer les feuilles et le citron, cuire à feu doux tous les ingrédients avec un couvercle de 20 minutes et de vinaigre, 10 à 20 min en remuant de temps en temps. Rajouter les pétioles de la préparation, couvrir d'eau à 1 cm et cuire à ébullition à feu puissant, vers 10 à 15 min en rajoutant le dernier tiers d'huile et de vinaigre. Rajouter le dernier tiers d'eau. 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 débouillants, la fameuse amertume sauvage étant d'être.

Plus : <https://stephanelexist.wordpress.com/category/recettes-plantas-sauvages/>

LES RECETTES

Facebook | Instagram | YouTube | Pinterest | TikTok | Snapchat

### Velouté de trèfle des prés (Trifolium pratense)

#### MAGNY-LES-HAMEAUX

Le trèfle des prés est souvent peut se récolter, selon les espèces, au mieux pendant qu'il est encore comestible et, de surcroît, très gustatif.

Préparer mélangés avec les pétioles (tiges) : 4 belles poignées coupées à 5 mm, 1 oignon à 5 mm, 1 gousse d'ail coupées à 5 mm, 1 C à S d'huile d'olive, 4 ou 5 C à S de vinaigre de cidre, sel et vin de citron pressé.

Nettoyer les trèfles, cuire à feu très doux tous les ingrédients avec un couvercle (à 10 de vinaigre), 10 à 20 min en remuant de temps en temps. Rajouter les pétioles 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 tiers de trèfle la cuisson terminée. Passer au mixeur plongeur puis au chinois ou à la passoire fine. Rajouter le jus de citron réchauffé et peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

Le délicieux est idéal pour adoucir les plats débouillants, la fameuse amertume sauvage étant d'être.

Plus : <https://stephanelexist.wordpress.com/category/recettes-plantas-sauvages/>

LES RECETTES

Facebook | Instagram | YouTube | Pinterest | TikTok | Snapchat

### Velouté de tomates

Le velouté de tomates est idéal de servir de accompagnement de viande de dinde. C'est une recette qui fait partie de nos habitudes.

Le velouté de tomates est idéal de servir de accompagnement de viande de dinde. C'est une recette qui fait partie de nos habitudes.

Plus : <https://stephanelexist.wordpress.com/category/recettes-plantas-sauvages/>

LES RECETTES

Facebook | Instagram | YouTube | Pinterest | TikTok | Snapchat



Le romarin est un arbuste à fleurs persistantes. L'été il porte ses fleurs roses, blanches ou violettes en grappes et épanouit. Il pousse dans les champs et les jardins. C'est une plante très résistante et facile à cultiver. Les fleurs ont un parfum très agréable et sont utilisées en cuisine.

**Recette : Soufflé d'orties à l'émmental**

1 kg de fleurs d'orties, 200 g de fromage râpé, 2 œufs, 100 ml de lait, 100 ml de crème fraîche, 100 g de beurre, 100 g de farine, 100 g de sucre, 100 g de sel.

**Préparation :**  
 Coupez les fleurs d'orties en fines lamelles et laissez sécher pendant 24 heures. Mélangez les fleurs avec le fromage râpé, les œufs, le lait, la crème fraîche, le beurre et la farine. Ajoutez le sucre et le sel. Battez le mélange à la main pendant 10 minutes. Versez le mélange dans un moule à soufflé et laissez cuire pendant 30 minutes à 180°C.

**Notes :**  
 Vous pouvez remplacer le fromage râpé par du fromage à la crème. Vous pouvez également ajouter des légumes secs ou des légumes verts.



**MAGNY-LES-HAMEAUX**

**Le romarin... pour assainir les cheveux**

Effectue tout au long de l'année. Il est préférable toutefois de ramasser les rameaux de romarin temps ensoleillé pour que les feuilles aient plus de goût.

Préparez une infusion de romarin en faisant bouillir 1 litre d'eau avec 100 g de romarin pendant 10 minutes. Laissez refroidir et ajoutez 100 ml de vinaigre de cidre.

Utilisez cette infusion pour laver vos cheveux. Cela aide à assainir le cuir chevelu et à favoriser la croissance des cheveux.



**NOTES :**  
 Vous pouvez également utiliser du romarin séché.

**MAGNY-LES-HAMEAUX**

**Le romarin... pour soigner la cicatrisation d'une plaie**

Effectue tout au long de l'année. Il est préférable toutefois de ramasser les rameaux de romarin temps ensoleillé pour que les feuilles aient plus de goût.

Préparez une infusion de romarin en faisant bouillir 1 litre d'eau avec 100 g de romarin pendant 10 minutes. Laissez refroidir et ajoutez 100 ml de vinaigre de cidre.

Utilisez cette infusion pour soigner les plaies. Cela aide à cicatriser et à désinfecter la plaie.



**NOTES :**  
 Vous pouvez également utiliser du romarin séché.

**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 Moëgne, Alban Augé, Mathilde Bugeat, Marion Doubre, Stéphane Lorient.***