

Fiche produit des



Luffa

Nom scientifique

Luffa aegyptiaca, le loofa d'Égypte.

Autre nom

La courge éponge, courge du hammam, loofah, calebasse.

Origine / histoire

Originaire probablement d'Inde et des régions tropicales et subtropicales, il a besoin de chaleur. Aujourd'hui, il est très apprécié dans la cuisine indienne, chinoise et philippine.

Qu'est-ce que c'est ?

Le luffa est une plante annuelle grimpante, de la famille des cucurbitacées, produisant des fruits dont la forme rappelle quelque peu celle des courgettes ou des concombres. L'intérieur des fruits immatures présente une chair lisse mais croquante et de minuscules graines molles. Si on le laisse pousser davantage, il grossit rapidement et développe un réseau de fibres tissulaires et les graines deviennent dures et non comestibles.

Comment pousse-t-il ?

Le luffa est une plante très volubile qui peut se déployer sur cinq mètres. La culture sur treillis est de loin préférable lorsque l'on veut obtenir des fruits de bel aspect et de bonne qualité. Il pousse bien dans les sols sablonneux et fertiles et nécessite un bon ensoleillement et des conditions humides pour s'épanouir.

Production

Toute l'année, avec un pic de production de juillet à novembre.

Bienfaits nutritionnels :

Le luffa est faible en calories, il contient des fibres, des vitamines A, du potassium et du phosphore, de l'acide folique, du fer et de la carotène



Luffa

Idéal pour

Le luffa est une plante astringente et analgésique. Les fruits sont utilisés en interne dans le traitement des rhumatismes, des douleurs thoraciques, des maux de dos, des orchites, des hémorroïdes, des hémorragies internes et une lactation insuffisante. En usage externe, en se frottant avec « l'éponge » de luffa, la circulation sanguine est réactivée et la peau se débarrasse des peaux mortes.

Comment le consommer ?

Le Luffa est cultivé pour son fruit qui est comestible quand il est très jeune. Lorsque le fruit est complètement mûr, on l'utilise comme éponge végétale.

Ses fleurs mâles sont également consommées frites. Pour le préparer, grattez les crêtes et coupez les fruits de la taille désirée à l'aide d'un couteau, en laissant la peau entre les deux pour que le luffa soit rayé de vert et de blanc. Si la peau est très dure, il est préférable de l'enlever complètement. Comme les courges, le luffa ne doit pas être trop cuit. Le luffa a une saveur délicate et une texture douce. Il est surtout utilisé dans les plats sautés ou les soupes. Il se marie particulièrement bien avec les currys et les ragoûts.

Le fruit pelé et fraîchement récolté peut être consommé cru. En revanche, le luffa entier ou partiellement pelé doit toujours être cuit, car sa peau contient des composés odorants désagréables qui le rendent peu appétissant cru.

Comment le choisir ?

Les fruits sont comestibles au stade immature, mesurant environ 10 à 18 cm de longueur. Recherchez du luffa frais et tendre sur les marchés locaux. Choisissez le fruit vert, ferme avec une longue tige intacte. Évitez les fruits surdimensionnés, mûrs, enfoncés et flasques, car ils peuvent être le signe d'un stock ancien et sans saveur. Évitez également ceux dont la surface est coupée, fissurée, contusionnée ou cassée. Le luffa frais ne se conserve pas longtemps. À la maison, rangez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur et utilisez-les dans les deux ou trois jours.

À quoi peut-il se substituer ?

Aux courges, aux chouchoutes, aux courgettes ou aux aubergines.

Bon Appétit !

