



Santé Comment récupérer des excès des fêtes

La fin de l'année est propice à la fête... avec tous les excès que cela comporte. Nos conseils pour débiter 2021 du bon pied. **Page 22 du cahier principal**

entendre ON CHANGE D'HORAIRES

à MORLAIX
Lundi au vendredi
9h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00

à ST-MARTIN
Mardi et jeudi
10h00 à 13h00 et 14h00 à 18h00

02 98 63 16 27

Le Télégramme

Lundi 4 janvier 2021 / www.letelegramme.fr / Tél. 09.69.36.05.29

À la ferme Le chant de la terre, Marie Rolland, agricultrice et chroniqueuse de l'émission « Des idées plein la terre » sur Tébéo, a tenté la culture de courges luffa dont on fait des éponges végétales : « C'est naturel, imputrescible, utile aussi bien en cuisine que sous la douche ». Le Télégramme/Sophie Guillerm



Marie Rolland, la maraîchère qui fait pousser des éponges luffa

Faire pousser des éponges luffa ? Un challenge inédit qui porte ses fruits. Ou plutôt ses courges. Explications avec Marie Rolland, agricultrice à Plougouven, qui a commencé sa première récolte.

Sophie Guillerm

Depuis quand êtes-vous installée ici ?

« J'ai d'abord été enseignante en technologies végétales mais j'ai toujours aimé le maraîchage, sans que ça aboutisse. Vers 30 ans, je me suis engagée dans une reconversion. J'ai repris en 2017 la ferme familiale qui appartenait à mes grands-parents puis à mes parents, pour m'installer en 2018 comme maraîchère bio et éleveuse ovine.

Je vends ma production en direct à la ferme, sur les étals de la Biocoop de Plestin, à Élocop, à l'Épicerie des

Jeannettes ainsi que dans les cantines du bourg de Plougouven, du collège de Plounéour-Ménez ou à la crèche de la Baleine bleue, à Plourin. Et je suis chroniqueuse de l'émission « Des idées plein la terre » sur Tébéo ».

Pourquoi cette drôle d'idée de courges luffa, c'est une variété peu connue par ici ?

« Pour m'amuser ! J'aime l'idée de nouveauté, j'aime me lancer régulièrement de petits challenges. J'avais essayé l'an dernier les luffas sans trop m'en occuper... et sans succès. Comme cette année j'avais de la

place libre, j'ai retenté l'expérience. Le luffa est une courge de la famille des cucurbitacées, comme les courgettes ou les courgettes... Ce sont des courges plutôt originaires d'Afrique : on en trouve beaucoup au Mali où elles sont presque invasives et poussent partout sur les arbres, les buissons. Certains agriculteurs de mon réseau avaient déjà tenté sa culture, mais sous des climats continentaux. Ce n'est pas le climat de Bretagne. Ici, elles poussent sous tunnel et à l'abri du vent, car les plants demandent quand même de la chaleur. Après les semis en godet, j'ai mis en terre une vingtaine de plants en mai dernier avec un système d'irrigation. Puis je ne m'en suis plus occupée !

Ce sont des plantes grimpantes qui développent des vrilles : elles se sont accrochées toutes seules le long de la treille, et chacune a donné quatre à cinq fruits, qui ressemblent à des

« L'éponge luffa, ça dure, ce n'est pas un consommable et c'est antiplastique ! »

**MARIE ROLLAND, AGRICULTRICE
À PLOUGOUVEN**

comcombres ».

Comment passe-t-on d'une courge à une éponge ?

« La particularité de la courge luffa, c'est qu'on la laisse se dessécher sur le plant : la courge se vide de son eau par gravité, et ne reste à l'intérieur que de la matière sèche fibreuse, imputrescible et résistante. On sait que c'est bien sec quand les graines à l'intérieur font un bruit de maracas. On peut alors les récolter. Il suffit

de les plucher en retirant la peau qui est devenue une sorte d'écorce fine. Dans les commerces, on la trouve plus souvent sous forme aplatie et cousue, comme une éponge.

Les premières utilisations sous la douche, c'est exfoliant, un peu comme un gant de crin, mais ensuite ça devient plus doux. Ça se lave en machine, l'important c'est de bien la laisser sécher mais une éponge luffa peut durer plus d'un an sans bouger. Ce n'est pas un consommable, c'est antiplastique : autant d'atouts pour séduire les adeptes de produits naturels et zéro déchet, du jardin à la cuisine et jusqu'à la salle de bains ».

Contact

Marie Rolland, ferme Le chant de la terre, Pomthons, à Plougouven. Facebook Le chant de la Terre, Tel. 06 17 40 18 61.