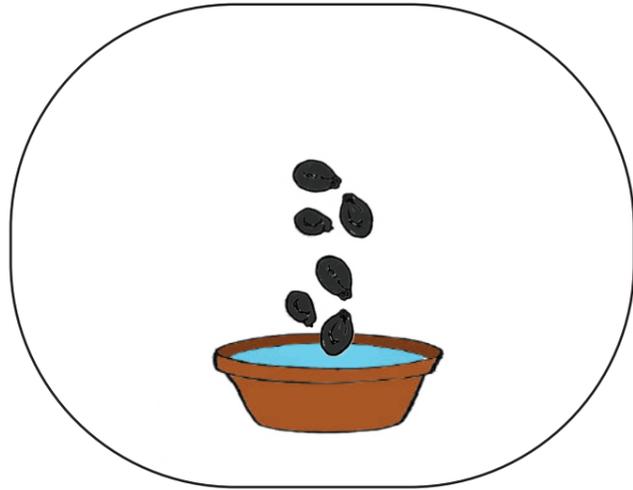
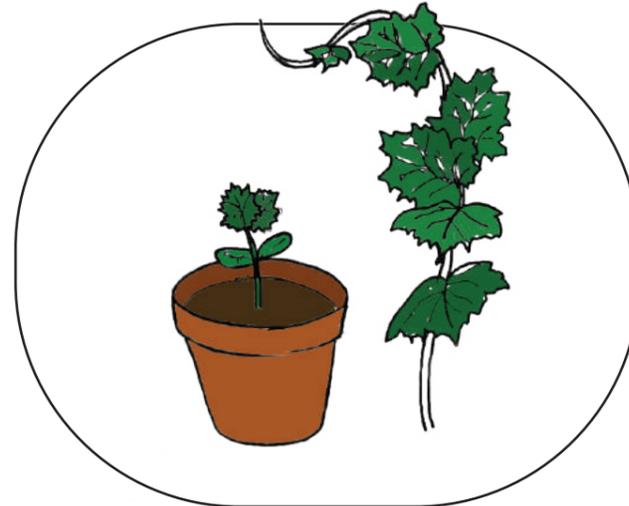


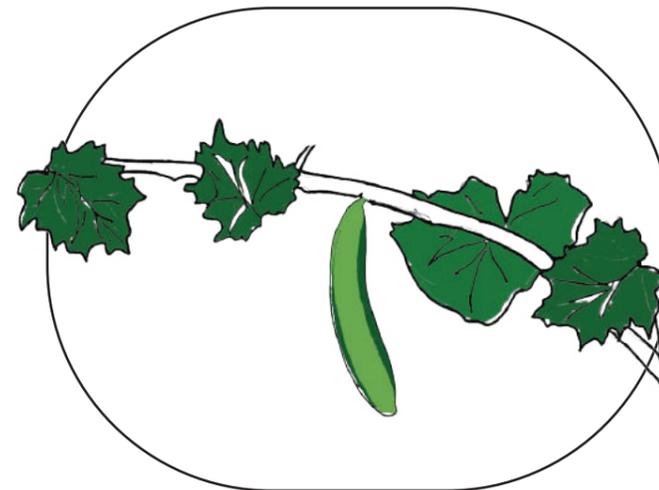
## CULTURER, PLANTER ET ENTRETENIR LA LOUFA



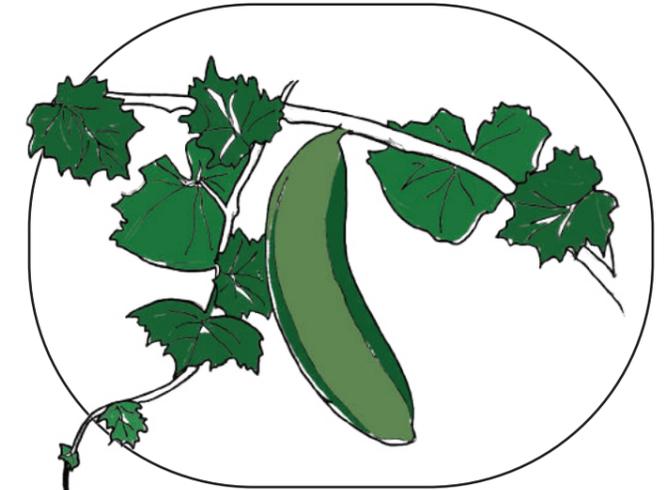
Tempez les graines de Loufa dans l'eau pendant 24 heures, pour faciliter la germination.  
En mars, semez 3 graines dans un godet, enterrez de 1 à 2 cm dans un endroit clair à température de 21 à 32°C.



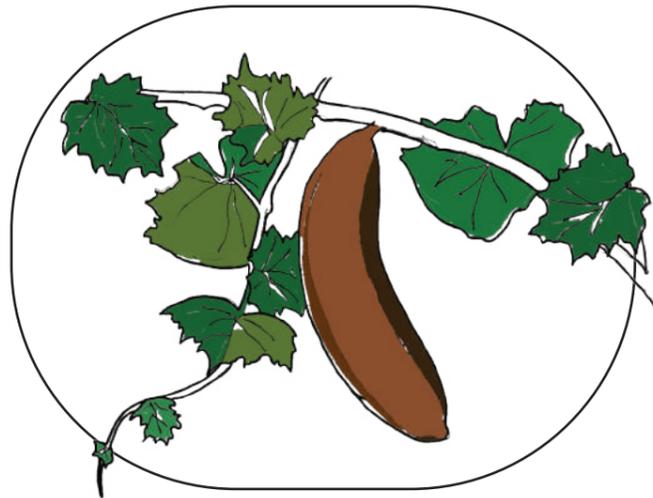
Repiquez le plant lorsqu'il a émis au moins deux feuilles normales.  
Plantez le en pleine terre ou dans de grandes jardinières à l'extérieur bien ensoleillé.  
Arrosez peu mais régulièrement.



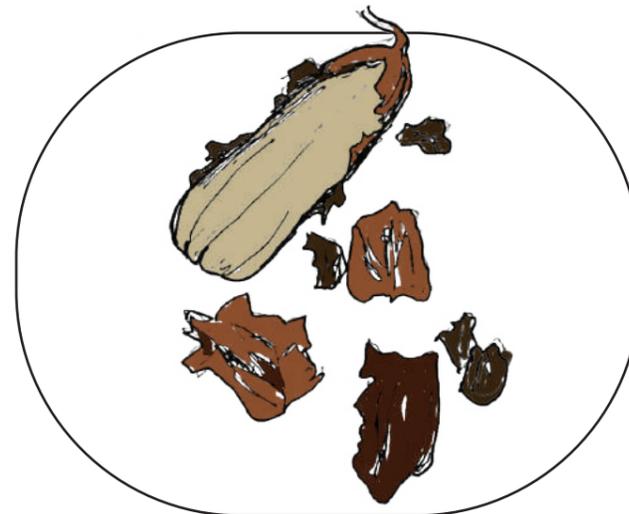
La Loufa peut être consommée en tant que jeune fruit!



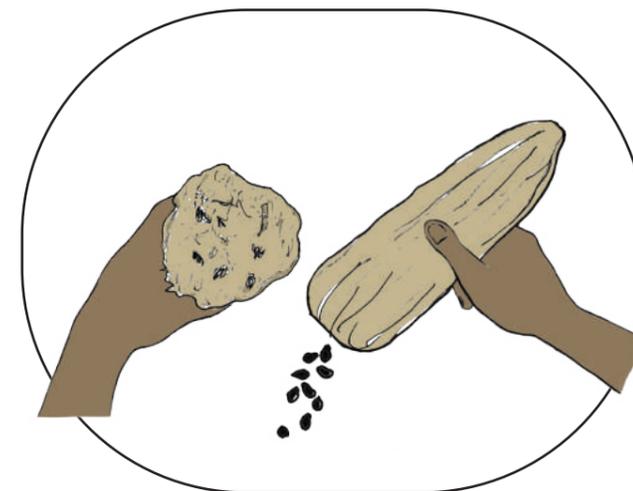
Le fruit devient grand et lourd.



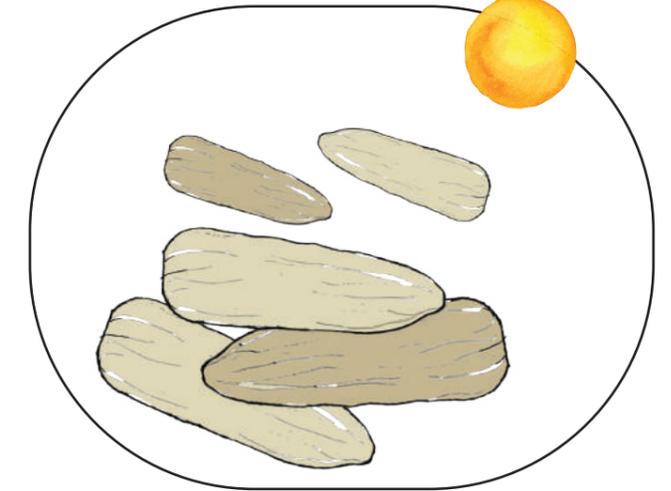
Les Loufas sont prêts à récolter quand la peau brunie et le fruit devient très léger.



Pelez la Loufa en frappant la peau et déchirez la pour dégager l'éponge.  
En cas de difficulté, trempez-la dans l'eau pendant quelques heures pour faciliter l'épluchage.



Découpez lune des extrémités et agitez pour extraire les graines.  
Partagez-les!



Lavez les Loufas à l'eau chaude jusqu'à l'eau se rendt claire.  
Sèchez-les au soleil et profitez de vos éponges végétales et écologiques!