



*notre collab'  
& nos recettes*

@paulette  
@equilibre\_cbd

# Sommaire

<i>Édito</i> .....	3
<i>Golden CBD latte</i> .....	5
<i>Smoothie détox &amp; CBD</i> .....	6
<i>Truffes au chocolat, thé matcha &amp; CBD</i> .....	7
<i>Cocktail bourbon, gingembre et CBD</i> .....	8
<i>Conseils</i> .....	9

# paulette \* équilibre

*Vous avez dû le remarquer à travers nos publications, chez Paulette, nous aimons parler de bien-être acquis de la manière la plus naturelle possible.*

*C'est donc tout aussi naturellement que nous avons choisi de nous associer à LA marque française de CBD écoresponsable et lifestyle: Équilibre. Ensemble, nous vous proposons deux produits dont on n'est pas peu fier.e.s, pour vous accompagner au quotidien et vous permettre de vous (re)connecter à votre Énergie!*

*Fondée en 2020 par Léa Ruellan, passionnée par la plante de chanvre et atteinte d'un trouble dysphorique prémenstruel (qui se caractérise notamment par d'importants troubles de l'humeur), Équilibre s'illustre par sa capacité à explorer à la fois le monde holistique et celui de la phytothérapie. Et son dessein est très clair : rendre la vie plus belle en boostant motivation, concentration et libido, et en apaisant douleurs, stress et anxiété. Le tout grâce à ses huiles, infusions et sels de bain à partir de chanvre et de plantes médicinales bio et de qualité.*

## Au menu de notre collab' Euphoria ?

**Une huile de CBD hydrosoluble** : contrairement aux huiles sublinguales – celles qu'on trouve facilement sur le marché actuel –, Euphoria se dilue dans les liquides, ce qui favorise son absorption par l'organisme. Un atout majeur pour les boissons du matin (thé, café), de la journée (eau, jus, smoothie), mais aussi du soir. Ainsi, les cocktails stylés ne sont pas laissés de côté – d'ailleurs, on vous laisse prendre connaissance d'une recette à base de kombucha, de gingembre et de CBD dans ce livret. **Amplement validée**.

*Et si vous êtes sujet.te aux douleurs prémenstruelles et menstruelles, il est fort probable que cette huile soulage... Tout comme elle a soulagé plusieurs membres de la team Paulette !*

**Des bâtons de plantes adaptogènes** : Ah, gros coup de cœur, on ne vous le cache pas. Le chanvre, la molène, la queue de lion, la feuille de framboisier et le damiana, qui composent ces bâtons à brûler, forment un joli bouquet thérapeutique et euphorisant sélectionné pour s'ancrer dans le moment présent et **se (re)connecter à son Énergie vitale, à son Pouvoir, à sa sexualité** !

*On vous a concocté une collab' pour vibrer, tout simplement !*

# Golden CBD latte



Préparation : 7 min

Ingédients :  
pour 1 latte

- 200 ml de lait ou de boisson végétale
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1-2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de poivre noir
- 1-2 cuillère à café de gingembre frais ou en poudre
- 1-2 cuillère à café de miel ou sirop d'érable
- 3 gouttes d'huile de CBD  
Équilibre \* Paulette

01 Dans une casserole, portez le lait ou la boisson végétale à frémissement.

02 Hors du feu, ajoutez le curcuma, la cannelle, le poivre, le gingembre et le miel (ou le sirop d'érable). Mélangez.

03 Filtrez, et versez le golden latte dans une tasse. Déposez les gouttes de CBD, et dégustez immédiatement !

# smoothie détox & CBD



**Préparation : 7 min**

**Ingédients :**  
**pour 1 smoothie**

- 1 pomme bio
  - 1 poire bio
  - 1-4 chou vert bio
  - 2 branches de céleri bio
  - 3 gouttes d'huile de CBD
- Équilibre \* Paulette

**01** Passez l'ensemble des fruits et légumes à l'extracteur de jus, sans les éplucher.

**02** Ajoutez les gouttes d'huile de CBD, puis dégustez immédiatement.  
Ce jus est idéal pour purifier le foie et stimuler l'organisme !

# Muffins au chocolat, thé matcha & CBD



**Préparation : 10 à 15 min**

**Ingédients :**  
**pour 12 truffes**

- 200 g de chocolat noir
- 100 g de crème liquide entière (30 % de MG)
- 50 g de sucre glace + 3 cuillères à soupe pour l'enrobage
- 40 g de beurre
- 1 œuf
- 8 gouttes d'huile de CBD Équilibre \* Paulette
- 3 cuillères à soupe de thé matcha

**01** Faites fondre le chocolat au bain-marie.

**02** Dans une casserole, versez la crème, le sucre glace et le beurre coupé en petits morceaux. Portez à ébullition et versez sur le chocolat fondu.  
Hors du feu, mélangez l'ensemble.

**03** Ajoutez l'œuf et mélangez à nouveau, la préparation doit être bien lisse.

**04** Laissez tiédir suffisamment, et déposez les gouttes d'huile de CBD.

**05** Couvrez d'un film alimentaire, puis réservez au réfrigérateur. Remuez de temps en temps. Lorsque le mélange est bien froid, faites de petites boules à l'aide d'une cuillère. Déposez les boules sur une plaque, façonnez-les. Si elles sont difficiles à manipuler, remettez au frais.

**06** Dans un bol, mélangez le thé matcha et les 3 cuillères à soupe de sucre glace. Roulez les truffes bien froides dans le mélange de matcha et sucre glace afin qu'elles en soient totalement recouvertes. Dégustez !

# Cocktail bourbon, gingembre & CBD



**Préparation : 7 min**

**Ingrédients :**  
**pour 2 cocktails**

- 1 morceau de gingembre, au goût
- 70 ml de bourbon
- 60 ml de jus de citron vert
- 20 ml de sirop d'agave ou d'érable
- 180 ml de kombucha au gingembre
- 4 gouttes d'huile de CBD Équilibre \* Paulette
- Glaçons

**01** Dans un shaker, écrasez le gingembre avec l'aide d'un pilon. Ajoutez ensuite le bourbon, le jus de citron vert et le sirop. Shakez.

**02** Déposez les glaçons dans les verres, puis versez la préparation. Allongez avec le kombucha et déposez les gouttes de CBD. Il n'y a plus qu'à déguster !

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.*

# Conseils

Équilibre s'associe à Paulette pour vous faire découvrir l'huile hydrosoluble: un procédé révolutionnaire qui rend votre huile utilisable dans n'importe quelle boisson.

Le nombre de gouttes mentionnées dans les recettes correspondent à une utilisation de notre huile hydrosoluble Équilibre \*Paulette. Il est possible d'adapter le nombre de gouttes en fonction de vos envies.

*Amusez-vous !*

paulette \* équilibre





*Huile de CBD hydrosoluble full spectrum : 65 € les 10 ml  
Boîte de deux bâtons de plantes adaptogènes : 14 €*

*En vente sur [equilibre-cbd.com](http://equilibre-cbd.com)*

@paulette  
@equilibre\_cbd