



# Préparation d'une infusion CBD

## INGREDIENTS

- Cannabis : 0.3 à 0.5 gr environ (mais c'est très relatif, car cela dépend de la tolérance de la personne qui le consomme et aussi de la qualité du cannabis).
- Pour 25 cl de lait entier de lait de vache pour qu'il contienne de la graisse.
- Une cuillère à café d'huile de coco ou beurre de cacao (pas d'obligation)
- Cacao en poudre (ou aromates de votre choix), afin de masquer le goût végétale du cannabis et donner du goût.
- Gousse de vanille (pas d'obligation)

Les **cannabinoïdes** tels que le THC (Tétrahydrocannabinol) ou le CBD (Cannabidiol) ont cependant la particularité de ne pas être solubles dans l'eau. Il n'est donc pas efficace de faire simplement bouillir du cannabis dans de l'eau, comme on pourrait le faire avec du **thé**, à moins d'y rajouter une matière grasse comme du beurre (10g à 12g pour 400cl d'eau) ou de l'huile de coco ou autres matières grasses.

Les **principes actifs** de la plante de cannabis sont **liposolubles**, c'est à dire qu'ils peuvent se mélanger à des **lipides** (graisses). On peut donc réaliser une tisane de cannabis dans du **lait entier**, celui-ci contenant environ 36g de lipides par litre. Afin d'augmenter ce taux de graisses du lait, il est possible d'y ajouter un peu de **beurre**, de crème fraîche, ou même de l'huile végétale, comme par exemple de l'**huile de coco** ou du beurre de cacao. Plus le mélange contiendra de lipides, plus les cannabinoïdes seront extraits facilement!

- 1) Réduire le cannabis en poudre très fine à l'aide d'un grinder, d'un mixeur ou d'un hacheur.



- 2) Faire chauffer le lait au **bain-marie**, ajouter l'huile de coco, les gousses de vanille fendues, et le cannabis.



- 3) Faire mijoter durant **60 à 120 minutes**, en remuant régulièrement, et en surveillant que le lait ne bout pas (risque de débordement). Cette longue étape est nécessaire non seulement pour l'extraction des cannabinoïdes, mais également pour leur **décarboxylation**, c'est à dire leur transformation de leur forme acide (THCA, CBDA...) sous leur forme active (THC, CBD..). Une infusion qui n'aura pas été chauffée suffisamment longtemps, provoquera donc moins d'effets.
- 4) Laisser refroidir 5 minutes, et filtrer à l'aide d'une petite **passette**. Bien presser ce qui reste, afin de récupérer toutes les graisses contenant les cannabinoïdes.



- 5) Enfin, ajouter le **chocolat** en poudre, et mélanger. Vous pouvez bien sûr le faire réchauffer (aux micro-ondes, ou à feu très doux) si vous préférez le boire chaud. L'infusion au cannabis peut se **conserver quelques jours au réfrigérateur**, par exemple dans une bouteille de lait clairement identifiée (attention aux enfants !)