Le Botaniste

Signature Dishes

If you have any questions, contact us at info@lebotaniste.us

SIGNATURE BOWLS	Serving (gr)	Calories (kcal)	Protein (gr)	Carbs (gr)	Total Fats (gr)	Sodium (mg)	Fiber (gr)	Saturated Fats (gr)	Sugars (gr)	CO2 emissions kgCO2
Coconut Curry Bowl "Tibetan Mama"	552	535,91	14,75	72,86	20,85	292	9,76	7,91	8,08	0.4383
Chili Bowl	572	569,51	19,64	77,10	19,19	1	12,66	0,83	7,15	0.3477
Pasta Bolognese	512	734,54	17,29	86,29	37,22	2	11,77	5,92	7,26	0.2527
Botanical Salad	249	311,21	6,10	23,22	22,16	133	11,08	5,41	3,25	0.3365
DO IT YOURSELF	**Serving (gr)**	**Calories (kcal)**	**Protein (gr)**	**Carbs (gr)**	**Total Fats (gr)**	**Sodium (mg)**	**Fiber (gr)**	**Saturated Fats (gr)**	**Sugars (gr)**	**CO2 emissions kgCO2**
Base										
Brown rice	200	244	5,4	49	1,8	0	3,2	0	0	0.18
Quinoa	200	240	8,8	42,18	3,99	0	5,6	0	0	0.015
Quinoa fusilli	150	244	6	53	1	0	4	0	0	0.0825
Rice quinoa noodles	150	244	6	53	1	0	4	0	0	0.1088
Cauliflower rice	150	38	2,9	7,5	0,42	0	3	0	2,9	N/A
Salad mix	50	17	1,65	2,41	0,4	0	1,75	0	0	0.0559
Potato	200	178	4,8	40,48	0,256	0	2,8	0	0	0.17
Sauce										
Coconut curry	250	245,54	7,07	17,08	16,45	286	3,35	6,99	7,39	0.2016
Bolognese	300	160,62	7,63	19,65	5,48	117	5,22	0,78	7,20	0.1626
chili sin carne	300	157,47	7,48	19,26	5,37	1	5,11	0,77	7,06	0.1626
Toppings										
Steamed greens	50	14,3	1,1	2,6	0,3	0	1,28	0,06	0,69	0.0227
Greenpea hummus	50	99	3,6	10,55	4.7	214	1.8	0.8	1.45	0.0357
Red beet caviar	50	85	1,75	8,9	5.1	180	1.15	0.75	1.6	0.0357
Young coconut ceviche	50	84	1,6	10,7	4,15	212	2.1	1.7	0.3	0.1347
Superseed avocado	69	139	2,6	8,5	11,5	113	7,8	3,2	0,9	0.1679
Kimchi	30	9,00	0,03	0,40	2,02	5,00	1,10	0,79	0,00	0.0454
Sauerkraut	40	12,4	0,57	2,95	0,06	16,9	0,84	0	1,3	0.0184
Turmeric onions	20	6,00	0,17	1,40	0,02	0,23	0,26	0,00	0,06	0.0354
Green peas	30	24,3	1,626	4,335	0,12	0	1,71	0	1,701	0.0062
Root veggies	20	8	0,04	0	0	1,28	0,44	0,65	0,16	0.0077
Micro greens	10	4	0,2	0,8	0	0	0,24	0	0,36	0.0021
Tofu	70	77	4,4	0,39	280	8	0,09	0,09	8,8	0.0662
Sour cream	30	90	0	2	9	6	0	0	0	N/A
Dressing										
Saffron aioli	30	95,80	1,02	1,82	9,97	62	0,19	1,23	0,33	0.031
Ginger velvet	20	26,82	1,43	2,48	1,36	95	0,41	0,24	0,59	0.0291
Lemon harissa	20	78,69	0,30	1,35	7,48	46	0,36	1,46	0,07	0.0045
Green herbal oil	20	224,68	0,42	0,89	25,90	39	0,26	4,62	0,06	0.0073
Garnishes										
Herb mix	2,00	0,61	0,01	0,05	0,12	0,00	0,03	0,07	0,00	0.0012
Gomasio	5,00	24,04	0,89	1,85	1,54	60	0,56	0,15	0,13	0.0027
STARTERS	**Serving (gr)**	**Calories (kcal)**	**Protein (gr)**	**Carbs (gr)**	**Total Fats (gr)**	**Sodium (mg)**	**Fiber (gr)**	**Saturated Fats (gr)**	**Sugars (gr)**	**CO2 emissions kgCO2**
Soup of the day (Vegetable)	350	130	2,2	13	8,6	800	3,5	1,5	0	N/A
Black bean soup	350	302	15	43	9	800	15	1,5	3	N/A
Veggie sushi roll (with dressing)	180	236,8	7,02	23,82	12,56	316	2,99	1,23	0,14	0.0852
Summer roll (with dressing)	150	195	6,3	28,7	6,7	671	5,1	0,8	0,6	0.2029
Superseed avocado (with crackers)	135	234	5	18	15	183	6,3	3,3	0	0.2191
Young coconut ceviche (with crackers)	80	169	3,2	21,4	8,3	424	4,2	3,4	0,6	0.2695
Red beet caviar (with crackers)	80	171	3,5	17,8	10,2	361	2,3	1,5	3,2	0.0631
Green pea hummus (with crackers)	80	198	7,2	21,1	9,4	429	3,6	1,6	2,9	0.0714
Side salad (With crackers, without spreac	70	129	2,6	15	6,7	195	1,3	0,8	0,2	N/A
Mezze (with crackers)	208	414	11	50	19,4	899	6,2	4,1	3,3	N/A
DESSERTS	**Serving (gr)**	**Calories (kcal)**	**Protein (gr)**	**Carbs (gr)**	**Total Fats (gr)**	**Sodium (mg)**	**Fiber (gr)**	**Saturated Fats (gr)**	**Sugars (gr)**	**CO2 emissions kgCO2**
Quinoa Peanut butter cookie	80	350	8,5	36	20	300	3,44	2,3	18,7	0.0966
Pecan cookie	80	303	4	47	13	1	5	3	28	N/A
Energie cookie	40	290	6	13	15	0	2,5	2	9	N/A
Omega-3 brownie	80	420	4,7	69	23	396	7,5	1,5	35,2	0.1581
Red fruit chia pudding	165	278	4,5	26,9	18,3	0	8,51	9,2	17,3	0.4186
Raspberry raw cake	65	267	5,1	18	19	2	1,8	10	15	N/A
Chocolate raw cake	65	301	3,45	20,7	22	2	2,28	16,5	16,8	N/A
DRINKS	**Serving (gr)**	**Calories (kcal)**	**Protein (gr)**	**Carbs (gr)**	**Total Fats (gr)**	**Sodium (mg)**	**Fiber (gr)**	**Saturated Fats (gr)**	**Sugars (gr)**	**CO2 emissions kgCO2**
Botanical lemonade	340	80	0	21	0	0	0	0	21	0.1565
Iced tea	340	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0205
Carrot Detox	340	167	2,6	37	1,3	50	3	0	25	0.7469
Red beet detox	340	162	0,5	39	0,11	32	0,7	0	27	0.7469
Tutti Frutti	340	165	0	42	0	0	38	0	25	0.7469

* Calculated for us by Co2Logic using ADEME data base, for more information visit our page **Sustainability**

* Most of our dishes don't contain added sugars. This total includes natural sugars from vegetables and fruits

* For more informations about our ingredients visit our page **Menu** or email us at info@lebotaniste.us