

*écrur*

**RAW & ORGANIC FOOD**

---

VINO E CUCINA NATURALE

[ecrurawfood.it](http://ecrurawfood.it)



Ben arrivati!

## Colore, natura, energia, semplicità, bellezza.

Sono i concetti che ci hanno ispirato a creare un posto diverso da tutti gli altri: Ecrù! Un bistrot crudista concepito per la preparazione di ogni pasto: colazione, pranzo, merenda, cena.

Qui potrete degustare le nostre creazioni, frutto dell'esperienza crudista maturata negli anni.

Selezioniamo le migliori materie prime da piccole aziende biologiche, biodinamiche del territorio nazionale e a km 0.

Non utilizziamo uova, lattosio e zuccheri raffinati ma solo materie prime grezze provenienti dalla terra.

Ogni giorno nel nostro laboratorio lavoriamo con dedizione frutta, verdura, semi a bassa temperatura, fermentandoli, germogliandoli, marinandoli ed essiccandoli con tempi di lavorazione lenti lunghi ed accurati, lasciando inalterate le proprietà nutrizionali e organolettiche di ogni elemento. Il rifornimento è quotidiano, il

nostro impegno è quello di farvi mangiare cibi freschi e di stagione.

La cucina è sempre aperta e i piatti realizzati sul momento cercando sempre di venire incontro alle vostre richieste, per questo vi chiediamo di essere pazienti dandovi anche l'occasione di guardare le opere degli artisti che espongono. Ecrù è anche una galleria d'arte: selezioniamo e ospitiamo artisti e opere per sorprendere i vostri occhi come i vostri palati!

Ancora Benvenuti e che i vostri sensi si risvegliano in questo viaggio gustoso!

Ecrù

## Antipasti

Brodo di Miso di ceci e miglio dell'azienda Lolmaia.....	3,5€
Chips di cavolo nero con maionese di mandorle, miso e zenzero.....	7€
Tartare di avocado e ravanello, uvetta e timo.....	9€
Guacamole con avocado siciliano e raw crackers.....	9€
Spaghetti di alga himanthalia elongata con pesto di capperi, noci, finocchietto.....	10€
Degustazione di formaggi raw: frutta secca a guscio fermentata (mandorle, anacardi, macadamia).....	15€

## Insalate

Insalata di erbe selvatiche/misticanza, verdure di stagione, quinoa, avocado e semi aromatizzati al curry .....	13€
Insalata waldorf con cavolo cappuccio, crema acida di anacardi, mela, sedano, noci, polvere di senape.....	13€
Insalata proteica con spinaci, avocado, noci, aceto di mele, tofu artigianale "Otani", marinato con rafano, zenzero, bacche di ginepro ...	14€

## Piatti principali

Sushi rolls con tagliata di avocado, salsa lentyu.....	13€
Hummus di ceci germogliati, nido di rucola con cipolle e noci caramellate, verdure fermentate.....	16€
Qui-Fu: tabulè di quinoa italiana con cavolfiore, verza, erba cipollina, salsa teriyaki homemade, tagliata di tofu artigianale "Otani" su crema di mandorle al miso.....	18€

Servizio: 1€ a persona

Allergeni: Frutta secca a guscio, sedano, soia

# Antipasti, insalate, piatti principali

## Sandwiches €10

a scelta Pane raw proteico\*\* o Pane di segale (Glutine)

- 1) Avocado, crema acida di anacardi, pomodori secchi, insalata, erba cipollina
- 2) Hummus di ceci germogliati, carote, olive, insalata, erba cipollina
- 3) Hummus di ceci germogliati, cavolo nero massaggiato, pomodori secchi

## Sandwiches con burger di semi di girasole €12

- 4) Raw burger, crema di crauti, cavolo cappuccio marinato con grani di kummel, senape homemade
- 5) Raw burger, crema acida di anacardi, cavolo nero massaggiato, rafano, funghi shiitake
- 6) Raw burger, crema acida di anacardi, rucola massaggiata, kimchi..

\* Burger essiccato realizzato con semi di girasole e verdure di stagione

\*\* Pane essiccato senza glutine realizzato con farina di semi di chia, di mandorle, di semi di lino e di grano saraceno germogliato.

Valori nutrizionale per 100gr di prodotto (due fette di pane raw circa):

Energia - Kcal 547 pari a KJ 2288,65 Proteine 18,80 Lipidi/Grassi 47,2 Carboidrati 24,8

## Vellutate

*Verdure crude frullate con acqua calda e servite tiepide*

**Vellutata di zucca** butternut, sedano, salvia, cipolla, zenzero..... 10€

**Vellutata di finocchi**, avocado, sedano, noci..... 10€

**Vellutata di funghi shiitake**, champignon, pleurotus, anacardi, miso..... 12€

Servizio: 1€ a persona

Allergeni: Frutta a guscio, sedano, senape, soia

# Sandwiches, vellutate

## Colazione, merenda, dolci

<b>Biscotto</b> di castagna / con crema di nocciola e cacao crudo .....	2/2,5€
<b>Biscotto</b> di nocciola e datteri .....	2€
<b>Biscotto</b> di nocciola, cacao, burro di cacao e zucchero di cocco .....	2,5€
<b>Barretta proteica</b> di arachidi, datteri, pasta di cacao crudo .....	3€
<b>Pane raw</b> o pane di segale con burro di mandorle o marm. di frutti rossi .....	4€
<b>Pane raw</b> o pane di segale con crema di nocciole, cacao crudo e Burro di arachidi homemade .....	4€
<b>Pane raw</b> o pane di segale con avocado.....	4,5€
<b>Crèpe</b> di banana e noci del brasile con crema di nocciole e cacao crudo.....	7€
<b>Crèpe</b> di banana e noci del brasile sugar free ripiena di yogurt di anacardi e frutta .....	7€
<b>Yogurt</b> di anacardi fermentati con frutta e granola .....	8€
<b>Yogurt</b> di anacardi fermentati con burro di arachidi .....	6€
<b>Yogurt</b> crema di nocciole e cacao .....	6€
<b>Yogurt</b> crema di nocciole e zucchero di cocco .....	6€
<b>Pudding</b> di semi di chia e latte di mandorla .....	6€
<b>Pudding</b> di semi di chia e latte di mandorla con frutta .....	8€

*Per le torte del giorno dai un'occhiata alla nostra vetrina!*

Servizio: 1€ a persona

Allergeni: Frutta secca a guscio, arachidi

Colazione - Merenda - dolci

## Caffetteria

Specialty coffee biologico raccolto a mano 100% arabica tostato a Roma da “Aliena Coffee Roasters”.....	1,5/2€
Specialty coffee completo.....	3€
Caffè americano .....	3€
Caffè di carruba .....	2€
Caffè di cicoria .....	2€
Espresso macchiato con latte di mandorla / latte di soia .....	2/2,5€
Latte di mandorla puro .....	3,5€
Cappuccino con latte di soia .....	3€
Cappuccino con latte di mandorla .....	4€
Cappuccino con caffè di carruba o cicoria con latte di mandorla .....	4€
Cappuccino matcha con latte di mandorla.....	4€
Cappuccino golden milk con latte di mandorla.....	4€
Cioccolata calda di anacardi cacao e datteri.....	5€

*\* Nel nostro Lab prepariamo tutti i giorni il latte di mandorla spremuto a freddo con mandorle Siciliane.*

## Infusi e tè €4

*Allergeni: Frutta secca a guscio, soia*

# Caffetteria e infusi

## Milkshake €7

**Avocado cacao:** Latte di mandorla, avocado, cacao, sciroppo d'agave

**Beige:** Latte di mandorla, cannella, noce moscata, maca, sciroppo d'agave

**Tiramisù:** Latte di noci del Brasile, banana, cacao crudo, olio di cocco, datteri

**Coffee:** Latte di mandorla, caffè, sciroppo d'agave

**Matcha milk:** Latte di mandorla, tè matcha, datteri, olio di cocco, cannella

**Lassi:** Yogurt di anacardi fermentati, cumino, cardamomo

*\* Nel nostro lab prepariamo tutti i giorni il latte di mandorla spremuto a freddo con mandorle Siciliane.*

## Estratti €6

**Light green:** Finocchio, mela, sedano, zenzero

**Rouge:** Rapa rossa, mela, carota, zenzero

## Frullati €6

**Strong green:** Spinaci, mela, dattero, polvere di moringa

## Bevande fermentate €3,5

Kombucha, kefir, yerba mate, gassosa allo zenzero

## Bevande

Acqua 1.5lt..... 1€

Acqua 1lt..... 2€

*Allergeni: Frutta secca a guscio, sedano*

# Milkshake - Estratti - bevande

## Vino alla mescita

- Tutti i giorni bianco:** Vino bianco Toscana IGT Antonio Camillo, 2019  
Trebiano 60%, Vermentino 30%, Ansonica 10% ..... Bott 22€ - Cal 6€
- Tutti i giorni rosso:** Vino rosso Toscana IGT Antonio Camillo, 2019  
Sangiovese 50% , Ciliegiole 40% , Alicante 10% ..... Bott 22€ - Cal 6€
- Gregoletto:** Prosecco sui lieviti doc cantine Gregoletto  
Premaor di Miane, Treviso..... Bott 22€ - Cal 6€

## Vino in bottiglia

- Vermentino Toscano:** Vino bianco Toscana IGT Antonio Camillo,  
2019..... 24€
- Rosato Lunella:** Vino rosato Lunella Toscana IGT Torre alle Tolve,  
2019..... 24€
- Sangiovese 100%
- Chianti Colli Senesi:** Chianti Colli Senesi DOCG Torre alle Tolve,  
2018 ..... 24€
- Ciliegiole:** Vino Ciliegiole DOCG Torre alle Tolve 2019 Ciliegiole  
100% ..... 28€
- Ciliegiole:** Vino Ciliegiole 'Vallerana Alta' Toscana IGT Antonio  
Camillo, 2018 Ciliegiole 100% ..... 40€

## Liquori e distillati

*Per i nostri drink utilizziamo liquori e distillati dell'azienda vinicola "Argalà" che nascono dall'esclusivo utilizzo di alcohol di qualità unito ad una miscela di piante e erbe spontanee raccolte nelle montagne cuneesi - Instagram: Argalart*

- Pastis:** anice, erbe del Piemonte e piante di montagna ..... 5€
- Amaro Alpino:** macerazione a freddo di trenta botaniche, tra cui  
spiccano gli aghi di pino, la lavanda e i fiori di sambuco ..... 5€
- Spritz:** bitter italiano Argalà (fiori di genzianella, karkadè, scorze di  
arancia spezie e radici) con prosecco sui lieviti ..... 7€
- Negroni Alpino:** bitter, vermouth gin artigianale Argalà al genepi ..... 10€
- Americano:** bitter , vermouth rosso, selz ..... 10€
- Birra** ..... 5€

Vino - birra - liquori e distillati



## I prodotti essiccati e i fermentati del nostro market

**Pane raw proteico:** Pane non lievitato semi essiccato e realizzato con farina di semi di chia, mandorle, semi di lino, grano saraceno, prodotto nel lab dopo germogliazione ed essiccazione a 40° ..... 1 pz. 1,5€

### **Crackers essiccati :**

Grano antico timilia germogliato (*contiene glutine*)..... 15 pz. 6,5€

Mandorle, sesamo, pomodori secchi..... 1 pz. 1€ 10 pz. 8€

Mandorle, semi di lino, olive..... 1 pz. 1€ 10 pz. 8€

Semi misti, salsa lentyu..... 1 pz. 1€ 10 pz. 8€

*\* Le farine utilizzate per preparare i crackers sono prodotte nel nostro Lab dopo germogliazione ed essiccazione a 40°*

**Yogurt** di anacardi fermentati - 250gr..... 6€

**Semi misti essiccati :** ( i semi vengono attivati e poi essiccati a 40° ideali nelle insalate o come snack salato)

Girasole e zucca al curry o alla paprika 200 gr..... 7€

**Formaggi** morbidi o stagionati di frutta secca a guscio fermentata:

mandorle, anacardi, macadamia 1 pz 100 gr circa ..... da 6 a 10€

### **Kombucha:**

Tè verde 1 litro..... 10€

Tè verde e salvia 1 litro..... 10€

Tè verde e mango 1 litro..... 10€

Kimchi homemade - 500gr ..... 10€

*Allergeni: Frutta secca a guscio, arachidi, sedano*

# Market

## Le dolcezze del nostro market

### **Biscotti:**

- Farina di castagna, grano saraceno, mandorle..... /pz. 2€  
Nocciole e datteri..... /pz. 2€  
Nocciole, cacao, burro di cacao..... /pz. 2,5€

### **Rawcher:** pralina di arachidi e datteri ripiena di crema

- di nocciole al cacao, ricoperta con puro cacao crudo..... /pz. 2,5€

### **Barrette di arachidi**, datteri e pasta di cacao crudo..... /pz. 3€

### **Granola:**

- Grano saraceno germogliato con cacao, mandorle, nocciole - 250gr.... 7€  
Grano saraceno germogliato con frutta, semi - 250gr..... 7€

### **Barrette energetiche** con grano saraceno frutta o cacao..... ..... / pz. 3€ / 4pz 10€

### **Burro:**

- di arachidi Toscane - 300gr..... 7€  
di mandorle Siciliane - 300gr..... 12€

### **Crema** di nocciole delle Langhe e cacao con zucchero di cocco (su richiesta anche senza zucchero di cocco) 300gr - Azienda Agricola

- Biologica "La Ghiandaia"..... 15€

## Le materie prime del nostro market

**Polvere di limone o arancia bio** - 40gr (ottenute dalla buccia essiccata a 40° e poi frullata)..... 3,5€

**Sale** di sedano 40gr..... 3,5€

**Polvere di prezzemolo** - 37gr..... 4,5€

**Arachidi** toscane tostate a legna - 500gr..... 6€

**Mandorle** attivate ed essiccate - 500gr..... 12€

Allergeni: Frutta secca a guscio, arachidi, sedano

Le nostre preparazioni sono fresche ed espresse, solo in alcuni casi qualche prodotto potrebbe essere stato surgelato da noi (Pesti, Hummus, Dolci).  
Comunica al personale eventuali allergie o intolleranze.

# Market