

écrur

RAW & ORGANIC FOOD

VINO E CUCINA NATURALE

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 risveglino in questo viaggio gustoso!

Ecrù

Antipasti

Brodo di Miso di ceci e miglio dell'azienda Lolmaia.....	4€
Chips di cavolo nero con maionese di mandorle, miso e zenzero.....	7€
Tartare di avocado, ravanello, uvetta e timo.....	10€
Guacamole con avocado siciliano e raw crackers.....	10€
Spaghetti di alga himanthalia elongata con capperi, noci, finocchietto..	10€
Degustazione di formaggi raw: frutta secca a guscio fermentata (mandorle, anacardi, macadamia).....	15€

Insalate

Bowl con erbe selvatiche/misticanza, verdure di stagione, quinoa, avocado e semi aromatizzati al curry	14€
Insalata waldorf con cavolo cappuccio, crema acida di anacardi, mela, sedano, noci, senape.....	14€
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 crema di semi di girasole al curry, carote, mela, avocado, rucola e salsa lentyu.....	14€
Hummus cremoso di ceci germogliati con funghi "quercetti" ripieni, rucola e riduzione di aceto balsamico essiccato.....	18€
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€

Ogni piatto è prodotto nel nostro lab con ingredienti freschi e naturali.

Servizio: 1€ a persona

Allergeni: Frutta secca a guscio, sedano, soia, senape

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, cavolo nero massaggiato, pomodori secchi

Sandwiches con burger di semi di girasole €12

- 3) Raw burger, crema acida di anacardi, cavolo nero massaggiato, rafano, funghi shiitake
- 4) Raw burger, crema acida di anacardi, rucola massaggiata, kimchi..

Avocado toast €12

Avocado toast con avocado siciliano, verdure fermentate e ravanelli al koji.

* Burger essiccato realizzato con semi di girasole, rapa rossa, prezzemolo e cipolla.

** Pane essiccato senza glutine realizzato con farina di semi di chia e farina di mandorle.

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 funghi shiitake, champignon, pleurotus, anacardi, miso..... / 2€

Ogni piatto è prodotto nel nostro lab con ingredienti freschi e naturali.

Servizio: 1€ a persona

Allergeni: Frutta secca a guscio, sedano, senape, soia

Sandwiches, vellutate

Dolci, snack

Biscotto di nocciola, cacao, burro di cacao, zucchero di cocco.....	3€
Biscotto di mandorle, arancia, uvetta, cannella.....	2,5€
Rawcher (pralina di arachidi, datteri con cuore di nocciole, cacao).....	3€
Barretta proteica di arachidi, datteri, pasta di cacao crudo.....	3€
Pane raw o pane di segale con burro di mandorle e marmellata di frutti rossi (sugar free).....	4€
Pane raw o pane di segale con crema di nocciole, cacao crudo, burro di arachidi homemade.....	8€
Crèpe di banana, noci del brasile con crema di nocciole, cacao crudo.....	8€
Crèpe di banana, noci del brasile sugar free ripiena di yogurt di anacardi, frutta	8€
Yogurt di anacardi fermentati con burro di arachidi.....	7€
Yogurt di anacardi fermentati con frutta, granola.....	8€
Pudding di semi di chia, latte di mandorla (sugar free).....	7€
Pudding di semi di chia, latte di mandorla con frutta.....	8€
Granita di mandorle con zucchero di cocco	7€

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

Ogni dolce è preparato nel nostro lab utilizzando solo dolcificanti naturali.

Servizio: 1€ a persona

Allergeni: Frutta secca a guscio, arachidi

Dolci e snack

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.....	4€
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.....	5€
Cappuccino golden milk con latte di mandorla e curcuma.....	5€
Cioccolata calda di anacardi e datteri.....	6€

** 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

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 mandorla, banana, cacao crudo, 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 €4

Kombucha, kefir, yerba mate, gassosa allo zenzero

Bevande

Acqua 0.5lt..... 1€

Acqua 1lt..... 2€

Ogni bevanda è prodotta nel nostro lab con ingredienti freschi e naturali.

Allergeni: Frutta secca a guscio, sedano

Milkshake - Estratti - bevande

Vino alla mescita

- Chiedi allo Staff.....Cal 6€
- Gregoletto:** Prosecco sui lieviti doc cantine Gregoletto
- Premaor di Miane, Treviso.....Bott 22€ - Cal 6€

Vino in bottiglia

Consulta la nostra cantina.

Liquori e distillati

Per i nostri drink utilizziamo liquori e distillati di piccole aziende vinicole che utilizzano alcohol di qualità unito ad una miscela di piante e erbe spontanee.

- Spritz:** bitter (fiori di genzianella, karkadè, scorze di arancia spezie, radici) con prosecco sui lieviti.....8€
- Negroni:** bitter, vermouth gin London dry.....12€
- Americano:** bitter, vermouth rosso, selz.....10€
- Mi-To Pechino:** vermouth, bitter, kombucha green tè10€
- Birra artigianale**6€

I prodotti essiccati e i fermentati del nostro market

Pane raw proteico: Pane prodotto nel nostro Lab, non lievitato
semi essiccato e senza sale, realizzato con farina di semi di chia,
mandorle, semi di lino, prodotto nel lab dopo germogliazione ed
essiccazione a 40° / pcs. 1,5€

Crackers proteici:

Grano antico timilia germogliato e sesamo prodotto nell'agriturismo
San Giovannello in provincia di Enna (contiene glutine)..... 15 pcs. 6,5€
Mandorle, semi di chia, pomodori secchi..... / pcs. 1€ 10 pcs. 8€
Mandorle, semi di chia, olive..... / pcs. 1€ 10 pcs. 8€
Semi misti, salsa lentyu..... / pcs. 1€ 10 pcs. 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€
Kimchi homemade - 500gr..... 10€

Kombucha:

Tè verde 1 litro..... 12€
Tè verde e salvia 1 litro..... 12€
Tè verde e mango 1 litro..... 12€

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

Market

Le dolcezze del nostro market

Biscotti:

- Mandorle...../pz. 2,5€
- Nocciole, cacao, burro di cacao..... /pz. 3€

Rawcher: pralina di arachidi e datteri ripiena di crema
di nocciole al cacao, ricoperta con puro cacao crudo..... /pz. 3€

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€

Burro:

- di arachidi Toscane - 300gr..... 8€
- di mandorle Siciliane - 300gr..... / 2€

Crema di nocciole delle Langhe e cacao con zucchero di cocco (su richiesta anche senza zucchero di cocco) 300gr - Azienda Agricola Biologica “La Ghiandaia”...../ 5€

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...../ 2€

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 (Pesto, Dolci).
Comunica al personale eventuali allergie o intolleranze.*