

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, produciamo tutto nel nostro laboratorio, ogni giorno lavoriamo frutta, verdura e semi con dedizione, tutto 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 e dal sapore sorprendente.

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

- Gazpacho rosso** con pomodori, peperoni, cipolla, prezzemolo, olive..... 9€
- Guacamole** con raw crackers di mandorle, semi..... 10€
- Zazichi** di anacardi fermentati con raw crackers..... 10€
- Spaghetti di alga himanthalia elongata** con pomodori, basilico, olive, aceto balsamico..... 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 greca** con foglie verdi, pomodori, peperoni, olive, basilico, origano e feta di mandorle 14€

Piatti principali

- Spaghetti di zuccina** con pesto di basilico, pistacchi, timo..... 12€
- Sushi rolls** con crema di semi di girasole al curry, carote, mela, avocado, rucola e salsa lentyu..... 14€
- Hummus cremoso** di ceci germogliati con melanzane marinate alla menta, carpaccio di peperoni, prezzemolo con polvere di capperi essiccati al nero d'Avola..... 18€
- Qui-Fu:** tabbouleh di quinoa marchigiana con zucchine, pomodori, peperoni, erbe aromatiche, tagliata di tofu artigianale "Otani" su crema di mandorle al basilico..... 18€

Servizio: 1€ a persona

Allergeni: Frutta secca a guscio, sesamo, 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
- 2) Hummus di ceci germogliati, carote, olive, foglie verdi, peperoni caramelati

Sandwiches con burger di semi di girasole €12

- 3) Raw burger, crema acida di anacardi, cipolle caramellate, rafano, carpaccio di zuccina

Avocado toast €12

Avocado toast con avocado, verdure fermentate e ravanelli al koji

* Burger essiccato con semi di girasole e rapa rossa

** Pane essiccato senza glutine e sale con farina di semi chia, 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

Crepes Gourmet €14

Crepes essiccate di zucchine, farina di semi di chia, grano saraceno ripiena di crema acida di anacardi, datterini, rucola, cipolle caramellate.

Servizio: 1€ a persona

Allergeni: Frutta secca a guscio, senape

Sandwiches, Crepes gourmet

Dolci, snack

Biscotto con farina di castagna e grano saraceno.....	3€
Biscotto di nocciola, cacao, burro di cacao.....	3€
Biscotto di mandorle, arancia, cannella.....	3€
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, marmellata (sugar free).....	4€
Pane raw o pane di segale con crema di nocciole, cacao crudo, burro di arachidi homemade.....	4€
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.....	6€
Yogurt di anacardi fermentati con frutta, granola.....	8€
Pudding di semi di chia, latte di mandorla (sugar free).....	6€
Pudding di semi di chia, latte di mandorla con frutta.....	8€
Granita di mandorle con zucchero di cocco	7€

Servizio: 1€ a persona

Allergeni: Frutta secca a guscio, arachidi

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

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 (Soia Biologica Italiana)..... 3,5€

Cappuccino con latte di mandorla..... 4€

Cappuccino con caffè di carruba o cicoria e latte di mandorla..... 4€

Matcha ice con latte di mandorla..... 6€

Golden milk ice con curcuma, cannella, pepe..... 5€

Caffè shakerato con ghiaccio..... 5€

Caffè shakerato con latte di mandorla..... 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

Caffetteria e infusi

Milkshake €7

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

Lassi: Yogurt di anacardi fermentati, cumino, cardamomo

Matcha milk: Latte di mandorla, tè matcha, datteri, olio di cocco, cannella..... 10€

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

Estratti €6

Orange: Melone, pesca, limone, basilico

Rouge: Cocomero, limone, zenzero

Bevande fermentate €4

Fatte in casa

Kombucha

Yerba Mate

Gassosa allo zenzero

Kuromame mugicha: bevanda di orzo e soia nera rivitalizzante e dissetante, ricca di sali minerali.

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.

Lavanda Spritz: lavanda prodotta in Umbria (Penna) Az. Agricola Via Verde..... 8€

Spritz: bitter (fiori di genzianella, radici, agrumi, assenzio) con prosecco sui lieviti..... 8€

Americano: bitter, vermouth rosso, selz..... 10€

Negroni: bitter, vermouth gin London dry..... 12€

Mi-To Pechino: vermouth, bitter, kombucha green tè 10€

Pastis: liquore artigianale di anice stellato senza zucchero..... 6€

Amaro..... 5€

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° 1 pz. 1,5€

Crackers essiccati :

Grano antico timilia germogliato e sesamo prodotto nell'agriturismo San Giovannello in provincia di Enna (*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:

Kimchi homemade - 500gr..... 10€

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 e sesamo

Market

Le dolcezze del nostro market

Biscotti:

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

Rawcher: pralina di arachidi, 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..... 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

essicata a 40° e poi frullata)..... 6€

Sale di sedano 40gr..... 6€

Polvere di prezzemolo - 37gr..... 6€

Arachidi toscane tostate a legna - 500gr..... 8€

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