

FIORE

CUCINA FLEXITERIANA

Sana, gustosa, italiana

Una scelta di libertà. La libertà di soddisfare il palato facendosi del bene.

Fiore coniuga la ricchezza della natura con le tecniche di preparazione. Una proposta per vivere meglio e stare bene, per condividere gusto e salute, rispettando le necessità ed esigenze di tutti, pensata per tutti gli stili alimentari e valorizzata dalla tradizione e dalla creatività della cucina italiana.

° Ingrediente Biologico Certificato

Tutti gli ingredienti utilizzati sono di stagione, selezionati con cura privilegiando territorialità, KM zero e provenienza da allevamenti biologici. Il pesce servito crudo è stato sottoposto ad abbattimento rapido (Reg. CE 853/04). Le informazioni circa la presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale in servizio.

Per i tavoli in terrazza verrà applicato un addizionale del 10% per il servizio

Bottega Gastronomica.

Il tempo dell'eccellenza artigianale.

Selezione di Formaggi a latte crudo Lavorati con latte non pastorizzato	€ 16,00
Mortadella Favola Gran riserva Mortadella di puro suino con sale integrale di Cervia insaccata nella cotenna e cucita a mano	€ 10,00
Coscia cotta il "San Giovanni" Prosciutto cotto di maiale Italiano, lavorato con tecniche artigianali senza glutine e derivati del latte	€ 12,00
Prosciutto crudo Spagnolo Patanegra Iberico bellota 5j Allevato e alimentato come da tradizione prodotto solo nei mesi invernali e stagionato in maniera naturale fino a 36 mesi	€ 30,00
Prosciutto crudo Grisciano° di maiale nero Reatino tagliato al coltello Grisciano è una piccola azienda artigianale che produce prosciutti, salumi e guanciali, tutti senza conservanti e con certificazione biologica, i suoi animali infatti sono allevati allo stato brado, nelle terre dell'alta Sabina, in provincia di Rieti	€ 18,00
Prosciutto crudo Abruzzese Fracassa Fracassa è un'azienda artigianale della zona di Teramo, che produce prodotti tipici del territorio ottenuti dalla trasformazione di carne suina di produzione propria.	€ 11,00
Prosciutto crudo Abruzzese Fracassa e mozzarella di bufala Campana Dop accompagnata dai pomodorini semiseccchi "De Carlo"	€ 16,00
Mozzarella di bufala Campana Dop accompagnata dai pomodorini semiseccchi "De Carlo"	€ 13,00
Salmone selvaggio affumicato con pane tostato e burro alle erbe	€ 22,00
Salmone affumicato delle isole Faroe con pane tostato e burro alle erbe Questo prodotto particolare, dalla carne dolce e delicata, viene allevato a regime estensivo e privo di antibiotici e mangimi ogm, nelle acque pure delle isole Faroe, piccolo paradiso tra l'Irlanda e la Scozia. Viene poi affumicato artigianalmente con legno di faggio italiano, per circa 48 ore.	€ 28,00
Pane burro e alici di Cetara	€ 15,00

Cucina Crudista. Crudo è buono.

La Cucina Crudista è la cucina naturale per eccellenza. Porta in tavola le materie nella loro essenza più vera. Tutti gli ingredienti utilizzati sono di stagione, crudi e mai lavorati sopra i 42°. Questa temperatura e le preparazioni curate in ogni singolo dettaglio, permettono di lasciare intatto e vivo ogni singolo nutriente.

Per cominciare

Mini cestino di cracker, gallette e chips	€ 5,00
Tartare di avocado con ravanelli, uvetta e cracker di mandorla°	€ 11,00
Tartare cetriolo con avocado, lime, semi misti e chips ai semi di chia°	€ 11,00
Hummus di zucchine con gallette di zuccina, noci°, canapa° e pinzimonio di verdure	€ 11,00
Cestino di avocado ripieno di verza bianca agli agrumi e pinoli° croccanti°	€ 12,00

Per continuare

Ravioli di rapa rossa con trito di pistacchi° e timo con riduzione di aceto balsamico	€ 12,00
Pizza crudista Noci, semi di canapa, zucchine, semi di lino condita con pomodori datterini, basilico olive taggiasche e cipolla di tropea	€ 13,00
Spaghetti di zuccina al pesto di pistacchi° e timo con pomodorini confit	€ 13,00
Tacos crudista Tortillas di mais° essiccata a 42°. Farcito con mesticanza, cocomero, mela granny smith cetriolo e pomodorini	€ 13,00

Cucina Mediterranea.

La tradizione, per Fiore, è un'occasione per spiccare il volo.

Crudi e Antipasti

Tartare di salmone con mostarda di agrumi e senape e insalatina croccante	€ 18,00
Polpo arrostito Con finta maionese, pesche, fagiolini	€ 20,00
Carpaccio e pisco sour Carpaccio di orata, anguria, piscosour, coriandolo e vele di pane	€ 16,00
Pizza e fichi Pizza cresciuta, fichi, straciatella e speck d'anatra	€ 16,00
Animella e ciliege Animella di vitella, ciliege e gelato alla senape	€ 14,00

Primi Piatti

R&R (Rana e Riso) Risotto Cascina Oschiena, salvia, ortica, rana pescatrice e fumo di cipolla	€ 16,00
Maccarello zen Risotto Cascina Oschiena, maccarello, yogurt e salsa teriyaki	€ 15,00
Quella bottarga di alice tagliolino rosso, piselli, datterini arrostiti, alici e bottarga	€ 13,00
“Scarpette” linguina di farro felicetti®, seppioline, cardamomo e burro maggiordomo	€ 13,00
Mazzancolla “incaciata” spaghettoni Felicetti, mazzancolle®, pere, pecorino e lime	€ 13,00

Secondi Piatti

Seppia arrostita con patate porchettate, salsa al curry verde, aria di cozze	€ 20,00
Merluzzo in vapore con verdure, caprino, ortica	€ 23,00
Rombo “intrappolato” con panbrioche, bieta e tarassaco	€ 25,00
Maiolino nel granturco con arepas di mais, misticanza e coppa fatta in casa	€ 22,00
Mezzo Kilo in due rib eye di manzo, patate e mirtilli	€ 50,00

Panieri al Vapore. Contemporanei e sani.

La cottura a vapore esalta i sapori naturali e salvaguarda le proprietà organolettiche e nutrizionali del prodotto conservando al meglio l'apporto di vitamine e sali minerali. Tutti i panieri sono conditi con pochissimo sale rosa e un filo d'olio extravergine d'oliva "Il Cervo Rampante".

Mini burger vegano	€ 12,00
grano saraceno°, quinoa, ceci°, olive taggiasche, pomodorini confit, semi di chia°, pane croccante aromatizzato accompagnato da verdure di stagione e salsa agrodolce	
Vegetariano	€ 13,00
Riso basmati, zucchine, carote, ricotta salata, noci, basilico e pomodorini confit	
Pollo	€ 14,00
riso integrale, bietta, zucchine, carote, patate, coscia di pollo marinato alla curcuma e latte di cocco, granella di arachidi	
Salmone Norvegese	€ 15,00
Riso rosso zucchine, fagiolini, patate dolci, uva sultanina, pomodori datterini, trancio di salmone, prezzemolo.	
Gourmet	€ 16,00
Cous-Cous di mais°, mazzancolle, verdure di stagione, olive taggiasche, capperi, pane croccante aromatizzato	

Le Insalate

Pinzimonio	€ 14,00
crudo di verdure di stagione (per 2 persone)	
Voglia di Montagna	€ 10,00
Insalatina mista, quinoa°, ceci°, carote, primo sale e aceto di mele	
L'estate	€ 10,00
Insalata mista, datterini, melanzane grigliate, zucchine alla scapece, balsamico e menta	
Finocchi e Arance	€ 8,00

Frutta e Dolci.

Coccole quotidiane di cui tutti abbiamo bisogno.

Plateau di frutta	Piccolo	€ 12,00
	Medio	€18,00
Mango fresco		€12,00

Dolci dalla cucina crudista

Cheesecake al Mango con mango fresco, mandorle°, anacardi°, zucchero, olio di cocco° e sciroppo d'agave°	€ 8,00
Semifreddo al Cacao Crudo con cacao crudo in polvere°, burro di cacao°, sciroppo d'acero°, granella di pistacchi° e salsa ai mirtilli rossi	€ 10,00
Tris crudista Cheese Cake ai frutti di bosco, Tiramisù, tartufi alla nocciola gentile	€ 12,00
Sorbetto di Frutta di Stagione con sciroppo d'agave° e foglia di cioccolato crudo°	€ 7,00
Tigela Açai na Tigela crema di frutta servita con muesli e açai, banana, guaranà (per due persone)	€ 8,00
Tigela Mango na Tigela crema di frutta servita con muesli e mango, lampone,zenzero (per due persone)	€ 8,00

Bevande

Acqua	€ 2,00
Acqua in bottiglia	€ 3,50
Coca Cola, Coca Cola zero, Fanta, Sprite, Schweppes Tonica / Lemon	€ 5,00
Birra alla spina piccola media	€ 6,00 9,00
Birra artigianale 33cl. Birrificio del Borgo	€ 6,00
Caffè	€ 2,00
Caffè Americano	€ 3,00
Caffè d'orzo	€ 2,50
Cappuccino	€ 3,50
Cestino di pane° Fatto in casa	€ 2,00

Succhi

Spremuta d'Arancia € 5,00
proprietà drenante, depurativa e antinfiammatoria

Centrifugati

Flora € 5,50
Detox, aiuta la digestione
ananas, finocchio, cetriolo, lime, zenzero

Melody € 5,50
Proprietà detossinanti, ricchissimo di ferro, magnesio e calcio
spinacino, sedano, lime, mela, lemongrass

Narciso € 5,50
Ricco di antiossidanti, fibre e sali minerali per remineralizzare l'organismo
rapa rossa, lime, ananas, zenzero

Estratti

Dalia € 6,50
Concentrato di benessere immediatamente disponibile
Pompelmo rosa, ananas, arancia, curcuma°, cannella, pepe nero

Ibiscus € 6,50
Ricco di antiossidanti, che combattono i radicali liberi e con azione antiinfiammatoria
pomodoro, carota, sedano, curcuma°, limone, olio di canapa°, pepe nero

Primula € 6,50
Proprietà detossinanti. Bilanciamento ottimale dei grassi Omega necessari all'organismo
mela verde, ananas, cetriolo, spinacio, olio di canapa°

Smoothie

100% di frutta e verdura fresca frullata

Achille € 6,50
Effetto dimagrante e ricco di vitamine A,B,C e sali minerali
frutto della passione, mango, arancia, ananas

Urano € 6,50
Ricco di sali minerali e vitamine è diuretico e aiuta la circolazione
mango, lamponi, banana, mela, zenzero

Poseidone € 6,50
Proprietà analgesiche, antiossidante e afrodisiaco
fragole, frutto della passione, banana, mela, menta

Zeus € 6,50
Abbassa il colesterolo, ha effetto dimagrante e protegge il cuore
açai, fragole, banana, arancia, mela

Pan € 6,50
Detox, aiuta la circolazione sanguigna
lamponi, fragole, semi di chia°, zenzero°

Infusi, Tisane e The

Ulivo e Santoreggia € 6,00

Infuso molto saporito

prezzemolo, broccolo, carota e noce moscata
regalano aromi al di fuori dell'ordinario, arricchito da spirulina

Ayurvedica € 6,00

Un classico della filosofia olistica.

*L'originale ricetta che il Dalai Lama
serviva ai suoi discepoli dopo la meditazione.*

con zenzero, cardamomo e cannella
che regalano un aroma forte e deciso

Fiori di Camomilla € 6,00

*Il classico delle infusioni italiane,
colore biondo oro, inebriante e rilassante.*

Detox € 6,00

*Infuso depurativo grazie al gambo di ananas e tarassaco;
di un bel giallo arancio e dal retrogusto lievemente aspro.*

Chai Matè € 6,00

Inconfondibile la nota della "Yerba Matè".

Piccante ma allo stesso tempo fresco.

retrogusto di garofano, cannella e zenzero, contiene caffeina

Relax € 6,00

*Tisana leggera e delicatamente aromatizzata,
solo dopo una lunga infusione si avverte l'ibisco e la liquirizia*

Tè bianco al Gelsomino € 6,00

Solo le foglie giovani più piccole vengono selezionate e poi
arrotolate una ad una per questo tè dal sapore e sensazione
avvolgente.

Tè Nero Earl Grey € 6,00

Indicato per tutti coloro che amano i profumi agrumati. Spiccato
aroma del bergamotto anche dopo l'infusione.

Tè verde Sencha € 6,00

In Giappone è offerto solo agli ospiti più illustri. Preziosa fonte di
vitamine del gruppo B. Ricco di potassio e fluoro.

Tè Rosso Rooibos € 6,00

Adatto a qualsiasi ora del giorno poiché privo di teina. L'infusione
regala un aroma profumato e dolce, gradevole anche senza aggiunta
di alcun dolcificante.

Infuso di frutta con Tè verdi € 6,00

La ricca varietà di tè verdi unita all'infusione di frutta regala nuovi
aromi, con un retrogusto piccantino e stimolante.

Frutta e Dolci.

Coccole quotidiane di cui tutti abbiamo bisogno.

Plateau di frutta	Piccolo	€ 12,00
	Medio	€ 18,00
Mango fresco		€ 12,00
Sicilia		€ 12,00
cannolo ripieno di ricotta di bufala, briosche al farro con gelato e granita di moscato di Pantelleria		
Cheesecake al vapore		€ 12,00
con frolla al cioccolato, cristallina al cioccolato bianco e salsa ai frutti rossi		
Tiramisù Fiore		€ 8,00
fatto in casa con gelato al caffè		
Tartelletta al cacao		€ 10,00
con crema di fava tonka frutta fresca e gelato		
Selezione di gelati artigianali		€ 9,00

Dolci dalla cucina crudista

Cheesecake al Mango		€ 8,00
con mango fresco, mandorle°, anacardi°, zucchero ed olio di cocco° e sciroppo d'agave°		
Semifreddo al Cacao Crudo		€ 10,00
con cacao crudo in polvere°, burro di cacao°, sciroppo d'acero°, granella di pistacchi° e salsa ai mirtilli rossi		
Tris crudista		€ 12,00
Cheese Cake ai frutti di bosco, Tiramisù, tarufi alla nocciola gentile		
Sorbetto di Frutta di Stagione		€ 7,00
con sciroppo d'acero° e foglia di cioccolato crudo°		

Tigela

Açai na Tigela		€ 8,00
crema di frutta servita con muesli e açai, banana, guaranà (per due persone)		
Mango na Tigela		€ 8,00
crema di frutta servita con muesli e mango, lampone, zenzero (per due persone)		

Dal Vapore

Coscia di pollo arrotolata alle erbe con patate e prezzemolo accompagnata con salsa ai peperoni	€ 16,00
Filetto di orata su letto di scarola insaporita, noci e pomodori	€18,00
Vaporiera di zucchine, patate, carote e fagiolini	€10,00
Vaporiera di bieta, patate dolci, taccole e peperoni	€10,00

Le Insalate

Pinzimonio crudo di verdure di stagione (per 2 persone)	€ 14,00
Voglia di Montagna Insalatina mista, quinoa, ceci, carote, primo sale e aceto di mele	€ 10,00
L'estate misticanza, datterini, melanzane grigliate, zucchine alla scapece, balsamico e menta	€ 10,00
Finocchi e Arance julienne di finocchi, arance, olive nere e citronette agli agrumi	€ 8,00