

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.

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.

Bottega Gastronomica.

Il tempo dell'eccellenza artigianale.

Ideale con la nostra selezione di pane del forno 'i Santi' preparato con farine biologiche di grani antichi altamente digeribili perché a basso contenuto di glutine.

Selezione di Formaggi a latte crudo	€ 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"	€ 12,00
Prosciutto crudo Fausti di maiale brado di Norcia tagliato al coltello L'azienda Fausti è premiata a livello mondiale per la grande qualità dei suoi prosciutti, i maiali nascono, mangiano e pascolano all'aria aperta, seguendo i ritmi evolutivi naturali della loro specie. Zona Norcia	€ 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
Selezione di Parmigiano reggiano millesimato 18, 24, 36 mesi	€ 15,00
Pomodorini pugliesi semiseccchi sott'olio extravergine d'oliva "De Carlo"	€ 6,00

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 42o. 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
Spaghetti di zuccina con crema di curcuma e curry, trito di mandorle° e erba cipollina	€ 13,00
Spaghetti di zuccina al pesto di pistacchi e timo con pomodorini confit	€ 13,00
Il giardino di Fiore salsa al pompelmo e melograno con crackers mediterraneo, avocado e spalmabile alle mandorle e misticanza	€ 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
Plateau Royale ostriche bretoni selvagge fin binic, mandorle di mare, fasolare, gamberoni al vapore	€ 40,00
Mezza dozzina ostriche bretoni fin binic	€ 24,00
Polpo arrostito con finta maionese di polpo, pesche, fagiolini e asparagi	€ 20,00
Mazzancolla in pasta kataifi con agropiccante di peperoni e majo al limone	€ 13,00

Primi Piatti

L'orto "affumicato" Risotto Cascina Oschiena, fave, piselli, asparagi, misticanza di campo, ristretto di vitella, fumo di cipolla	€ 14,00
Maccarello zen Risotto Cascina Oschiena, maccarello, yogurt e salsa teryaki	€ 15,00
Quella bottarga di alice tagliolino rosso, piselli, datterini arrostiti, alici e bottarga	€ 13,00
"Scarpette" linguina di farro felicetti, sepioline, cardamomo e burro maggiordomo	€ 13,00

Mazzancolla “incaciata” € 13,00
spaghettoni Felicetti, mazzancolle, pere, pecorino e lime

Secondi Piatti

Seppia arrostita € 20,00
con patate porchettate, salsa al curry verde, aria di cozze

Merluzzo in vapore € 23,00
con verdure, caprino, ortica

Rombo “intrappolato” € 25,00
con panbrioche, bieta e tarassaco

Maialino nel granturco € 22,00
con arepas di mais, misticanza e coppa fatta in casa

Mezzo Kilo in due € 50,00
rib eye di manzo, patate e mirtilli

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, semi di chia°
accompagnato da verdure di stagione pane tostato
aromatizzato e salsa agrodolce

Zucchine bombetta vegetariane € 13,00

Riso venere, pomodorini semi secchi sott'olio "De carlo",
gorgonzola dolce D.O.P., basilico e granella di noci,
accompagnato da verdure di stagione

Pollo alle mandorle € 14,00

riso basmati, bieta, carote, patate, petto di pollo° marinato
con salsa di soia e zenzero e mandorle

Salmone Norvegese € 15,00

riso integrale, zucchine, asparagi, indivia, patate mix, uva
sultanina, pomodori datterini, pepe bianco, trancio di
salmone, prezzemolo.

Gourmet € 16,00

Cous-Cous di mais al profumo di curry, fagiolini, piselli,
zucchine, carote, pomodori datterini, sedano, spinaci, patate
viola, olive taggiasche, mazzancolle, pane tostato
aromatizzato, basilico

Il Tuo paniere € 14,00

quattro ingredienti tra Riso, fagiolini, bieta, zucchine,
carote, piselli, spinaci, sedano, asparagi, patate.

Le Verdure

Le Insalate

Pinzimonio crudo di verdure di stagione (per 2 persone)	€ 14,00
Salmone e lamponi salmone affumicato, misticanza, avocado, semi misti, germogli del giorno e salsa all'aceto di lamponi	€ 16,00
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

Dal Vapore

Vaporiera di zucchine, patate, carote e fagiolini	€ 8,00
Vaporiera di bieta, patate dolci, taccole e peperoni	€ 8,00

Frutta e Dolci.

Coccole quotidiane di cui tutti
abbiamo bisogno.

Plateau di frutta	€ 12,00
Mango fresco	€ 18,00
Sicilia cannolo ripieno di ricotta di bufala, briosche al farro con gelato e granita di moscato di Pantelleria	€ 12,00
Cheesecake al vapore con frolla al cioccolato, cristallina al cioccolato bianco e salsa ai frutti rossi	€ 12,00
Tiramisù Fiore fatto in casa con gelato al caffè	€ 8,00
Tartelletta al cacao con crema di fava tonka frutta fresca e gelato	€ 10,00
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	
Cremoso alle fragole	€ 10,00
con crumble di pistacchi e goji, salsa di gojaba ed erba cedrina	
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)	

Yogurt

Veg° alla Vaniglia con Muesli	€ 5,00
servito con frutta fresca allo zenzero, granella di anacardi e scaglie di cacao	
Bianco Magro con Muesli	€ 5,00
servito con frutta fresca allo zenzero, granella di anacardi e scaglie di cacao	

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.	€ 6,00
Caffè	€ 2,00
Caffè Americano	€ 3,00
Caffè d'orzo	€ 2,50
Cappuccino	€ 3,50

Cestino di pane° € 1,50
selezione di pane del forno "I santi" preparato con farine biologiche di grani antichi altamente digeribili perchè a basso contenuto di glutine

Succhi

Spremute

Arancia € 5,00
proprietà drenante, depurativa e antinfiammatoria

Melagrana € 6,00
proprietà antiossidanti, ricco di vitamine C e K e di potassio

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, prezzemolo, 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
germogli del giorno°, melagrana, ananas, arancia, curcuma°,
cannella, pepe nero

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

Primula € 6,50
Proprietà detossinanti. Bilanciamento ottimale dei grassi Omega necessari all'organismo
mela verde, ananas, cavolo riccio o nero, prezzemolo, 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
melagrana, lamponi, fragole, semi di chia°, bacche di goji, zenzero°

Infusi e tisane

Ulivo e Santoreggia <i>Infuso molto saporito</i> prezzemolo, broccolo, carota e noce moscata regalano aromi al di fuori dell'ordinario, arricchito da spirulina	€ 6,00
Ayurvedica <i>Un classico della filosofia olistica. L'originale ricetta che il Dalai Lama serviva ai suoi discepoli dopo la meditazione.</i> con zenzero, cardamomo e cannella che regalano un aroma forte e deciso	€ 6,00
Fiori di Camomilla <i>Il classico delle infusioni italiane, colore biondo oro, inebriante e rilassante.</i>	€ 6,00
Detox <i>Infuso depurativo grazie al gambo di ananas e tarassaco; di un bel giallo arancio e dal retrogusto lievemente aspro.</i>	€ 6,00
Chai Matè <i>Inconfondibile la nota della "Yerba Matè". Piccante ma allo stesso tempo fresco.</i> retrogusto di garofano, cannella e zenzero, contiene caffeina	€ 6,00
Relax <i>Tisana leggera e delicatamente aromatizzata, solo dopo una lunga infusione si avverte l'ibisco e la liquirizia</i>	€ 6,00

Tè

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.