

# l'Abondance

**Déjeuner de 13h00 à 15h00**

**Lunch from 1.00 pm to 3.00 pm**

**Attention aux oiseaux cambrioleurs, ne les laissez pas picorer dans vos assiettes**

**Please mind the burglar birds. Do not let them eat off your plate**



## **Package Island Inclusive**

Les prix sont en Roupies Seychelloise et la taxe gouvernementale au taux en vigueur comprise

All prices are in Seychelles Rupees and inclusive of government tax at the prevailing rate

Σ Epicé/Spicy - Ω Alcool/Alcohol - ρ Porc/Pork - Π Noix/Nut - §Fruits de mer/Seafood

## **Les cocktails seychellois / Seychelles local mix**

Scr 195

### **Créole Kiss**

Takamaka dark rum, passion fruit juice, lemon Juice, sugar syrup  
*Rhum Takamaka brun, jus de fruit de la passion, jus de citron, sirop de sucre*

### **Créole Spirit**

Takamaka white rum, Takamaka coconut rum, fresh lemon cubes, sugar syrup  
*Rhum Takamaka blanc et coco, sirop de sucre, citron frais*

### **Mango Daiquiri**

Takamaka white rum, mango juice, lemon juice, raw sugar  
*Rhum Takamaka blanc, jus de mangue, jus de citron, sucre*

## **Les cocktails non alcoolisés / Non Alcoholic Cocktails**

Scr 155

### **Mangonaya**

Mango juice, pineapple juice, lime juice, orgeat syrup  
*Jus de mangue et d'ananas, jus de citron, sirop d'orgeat*

### **Casanova**

Coconut milk, banana, pineapple juice, grenadine syrup, fresh cream  
*Lait de Coco, banane, jus d'ananas, sirop de grenadine, crème*

### **Tropical Sun**

Blend of tropical fresh fruit juices  
*Une mélange de jus frais tropicaux*

### **Snow white**

Passion fruit juice, coconut milk, fresh cream  
*Jus de fruit de la passion, lait de coco, crème fraîche*

## **Les cocktails tropicaux / Tropical cocktails**

Scr 195

### **Frozen Daiquiri**

With your choice of lemon or banana  
*Avec citron ou banane*

### **Pinacolada**

White rum, coco rum, pineapple juice, coconut cream  
*Rhum blanc, rhum coco, jus d'ananas, crème de coco*

### **Planter's Punch**

White rum, dark rum, orange, passion and pineapple juice  
*Rhum blanc, rhum brun, jus d'orange, de la passion et d'ananas*

## **Package Island Inclusive**

Les prix sont en Roupies Seychelloise et la taxe gouvernementale au taux en vigueur comprise  
All prices are in Seychelles Rupees and inclusive of government tax at the prevailing rate  
Σ Epicé/Spicy - Ω Alcohol/Alcohol - ρ Porc/Pork - Π Noix/Nut-§Fruits de mer/Seafood

**Notre sélection de champagne au verre (10cl)**  
**Our champagne selection by the glass (10cl)**

Champagne Henriot brut - Scr 305  
Champagne Henriot rosé – Scr 305



 **Sodas / Soft Drinks**

Coca Cola, Diet Coke, Sprite,  
Fanta, Tonic, Ginger Ale  
30 cl - Scr 65

 **Bières / Beers**

Seybrew Lager, Eku  
28 cl - Scr 80

**Eaux / Water**

-  Local Mineral Water / Eau minérale locale 1 lt - Scr 50
-  Local Sparkling Water / Eau pétillante locale 33cl – Scr 65
  - San Pellegrino 75cl – Scr 180
  - Evian 1lt – Scr 200
  - Perrier 33cl -Scr 95

 **Thé glacé / Iced Tea**

Vanille / Vanille  
33 cl - Scr 60

 **Package Island Inclusive**

Les prix sont en Roupies Seychelloise et la taxe gouvernementale au taux en vigueur comprise  
All prices are in Seychelles Rupees and inclusive of government tax at the prevailing rate  
Σ Epicé/Spicy - Ω Alcohol/Alcohol – ρ Porc/Pork – Π Noix/Nut–\$Fruits de mer/Seafood

## **Hors-d'œuvres / Appetizers**

Π Mozzarella de bufflone et tomates, truffes d'été confîtes, salade verte, balsamique blanc, flocons d'amandes grillées, couronne de 'Grana Padano'

Π Buffalo mozzarella cheese and tomato, truffle preserved, mixed greens, White balsamic, grilled almond flakes and 'Grana Padano'

Scr 325

Assiette de poissons fumés maison / Home made smoked fish platter

'Bourgeois' au macis et thym citronné, espadon à la cannelle et feuille de curry et 'Bonite' au poivre de Schéhouan, marjolaine, 'Capitaine blanc' au combava et légumes confits légèrement fumés, blinis de fruit à pain et crème citronnée

'Bourgeois' with maces and thyme flavoured with lemon, 'Swordfish' with cinnamon and curry leaves, and 'Bonito' with Schezuan pepper and marjolain, 'Capitain' fish with combava, and smoked vegetables preserved, bread fruit blinis and lime flavoured cream

Scr 290

Carpaccio de thon / Tuna Carpaccio

Caviar d'aubergines relevé à l'huile de truffe blanc, salades de Méli-mélo, et fleur de Galabert

Eggplant caviar with white truffle oil, mixed herbs and Galabert flowers salad

Scr 300

## **Salades / Salads**

Salade Anse Royale / Anse Royale salad

Salade locale, julienne de chou, médaillon de thon mi-cuit mariné au thym citronné tuile de pain aux tomates, vinaigrette aux fruits de la passion

Local salads, julienne of cabbage, half-cooked tuna medallions marinated with lemon flavoured thyme tomato bread, passion fruit vinaigrette

Scr 325

Salade César / Cesar salad

␣ Feuilles de salade, sauce César, anchois marinés, lardons, parmesan et croûtons  
Votre choix entre crevettes marinées, marlin fumé ou lamelles de volaille grillée

␣ Mixed salad tossed in Caesar dressing, crispy bacon strips, parmesan scrapings, marinated anchovies and croutons

Your choice between marinated prawns, smoked marlin or grilled chicken strips

Scr 385

Salade fraîcheur / Freshness salad

Π Une salade fraîcheur à l'ananas, pastèque, fêta, tomate, olive, oignon, concombre, basilic, pignon de pin, piment, poivre écrasé et huile d'olive

Π A healthy choice with pineapple, watermelon, feta cheese, tomato, olive, cucumber, onion, basil, pine nuts, chilli and cracked pepper with olive oil

## **Package Island Inclusive**

Les prix sont en Roupies Seychelloise et la taxe gouvernementale au taux en vigueur comprise

All prices are in Seychelles Rupees and inclusive of government tax at the prevailing rate

Σ Epicé/Spicy - Ω Alcool/Alcohol – ␣ Porc/Pork – Π Noix/Nut-§Fruits de mer/Seafood

## Sandwich / Sandwiches

Steak haché de bœuf Australien, tomates, laitues, cornichons et oignons sautés  
servi dans un pain aux graines de sésame légèrement toasté

Australian beef patty, tomato, lettuce, gherkins, sautéed onions,  
served in a homemade sesame bun lightly toasted

Scr 280

Notre sandwich à étages : poulet grillé, tomates, laitues, emmenthal, jambon blanc, bacon, œuf frit,  
moutarde à l'ancienne dans un pain blanc légèrement toasté

Our triple decker sandwich with roasted chicken, lettuce, tomato, Emmenthal cheese, fried egg,  
pork ham, bacon, grain mustard in crispy white toasted bread

Scr 280

La Rustica - pain Ciabatta au scamorza fumé, speck, rondelles de tomates, rucola,  
méli-mélo de salade et cristallines d'aubergine


Rustica - Ciabatta bread with smoked scamorza cheese, speck, tomatoes slices,  
rucola mix salad and eggplants chips

Scr 360

## Pâte / Pasta

 Spaghetti ou penne avec votre choix de sauces :

Al Fredo, arabiata, bolognaise, pistou, carbonara et quatre fromages

 Spaghetti or Penne with your choice of sauces :

Al freda, arabiata, bolognese, pesto, carbonara, four cheeses

Scr 340

Tagliatelle à la langouste, pesto, asperges et tomates cerise

Tagliatelle with lobster, pesto, asparagus, and cherries tomatoes

Scr 360

## Bol renversé / Upside down bowl

Riz, champignons shiitake, légumes de saison sautés à la sauce d'huître, poulet, crevettes,  
filet de poisson, œuf au plat

Rice, shiitake mushrooms, seasonal vegetable with oyster sauce, chicken, prawns and fish fillet  
top with a fried egg

## Package Island Inclusive

Les prix sont en Roupies Seychelloise et la taxe gouvernementale au taux en vigueur comprise

All prices are in Seychelles Rupees and inclusive of government tax at the prevailing rate

Σ Epicé/Spicy - Ω Alcool/Alcohol – ρ Porc/Pork – Π Noix/Nut-§Fruits de mer/Seafood

## Les Pâturages / The Pasture

Contre filet de bœuf Angus grillé aux feuilles de quatre épices, sauce au vin à la cannelle et bigarade  
Grilled Angus beef sirloin with four spices leaves, Cinnamon and bitter orange flavoured wine sauce  
Scr 525

🔥 Carré d'agneau au crumble de noix de Cajun et feuilles de curry torréfiés, calaya de pommes de terre,  
salade d'herbes à l'huile de noix, sauce au Demerara et fèves Tonka  
Lamb rack, Cajun nut and toasted curry leaves crumble, potatoes calya, herbs salad with nut oil,  
Demerara and Tonka beans sauce  
Scr 360

## De la Mer / From the Oceane

🔥 Poisson du jour grillé, trilogie de sauce aux saveurs de l'archipel :  
Salsa vierge, salsa tropical, sauce à la vanille Bourbon  
Grilled catch of the day, trilogy of local flavoured sauce :  
plain salsa, tropical salsa, vanilla, bourbon sauce  
Scr 325

§ La langouste de l'Océan Indien / Lobster from the Indian Ocean  
Choisissez votre cuisson

À la plancha avec sauce papaye et vanille ou au curry doux, achard et chutney  
Choose your cooking style

“A la Plancha” with vanilla and papaya sauce or sweet curry, pickle and chutney  
Scr 570

§ Les Camarons de rivière / The rivers prawns

Choisissez votre cuisson / Choose your cooking style

Rougaille ou sautés aux germes de bambou et champignons des bois ou à la plancha  
With tomatoes and onion or sautéed with bamboo shoots and mushroom or “la plancha”  
Scr 400

## 🔥 Nouille façon Thai / Thai style noodles

§TT Nouilles aux œufs frits au wok, avec crevettes, calamars, tomates cerises, noix et basilic  
§TT Wok fried egg noodles, with prawns, calamari, cherry tomato, nuts and sweet basil  
HB Scr 450

## 🔥 Package Island Inclusive

Les prix sont en Roupies Seychelloise et la taxe gouvernementale au taux en vigueur comprise  
All prices are in Seychelles Rupees and inclusive of government tax at the prevailing rate  
Σ Epicé/Spicy - Ω Alcool/Alcohol – þ Porc/Pork – TT Noix/Nut-§Fruits de mer/Seafood

*Nos plats principaux sont servis avec légumes du marché grillés ou sautés,  
riz au coco en feuille de bananes*  
*All our main courses are served with fresh vegetable of the day sautéed or grilled,  
steamed coconut rice in banana leaves*

## **Four à Pizza / From the pizza oven**

### **Pizza Margarita**

Tomates et mozzarella  
Tomato and Mozzarella Cheese  
Scr 260

### **Pizza Reef Gauche**

§Aux fruits de mer, mozzarella et basilic frais  
§Blend of seafood, mozzarella and fresh basil  
Scr 290

### **Pizza Vesuvio**

p Mozzarella, saucisse de porc épicé, oignons, olives, anchois, feuilles de roquette  
p Mozzarella, spicy pork sausage, onion, olives, anchovies, rocket leaves  
Scr 260

### **Pizza Equinox**

Légumes grillés, herbes, Mozzarella  
Grilled vegetables, herbs, Mozzarella  
Scr 260

### **Pizza du Chef / Chef's Pizza**

La pizza aux saveurs du jour  
The special of the day with extra flavours  
Scr 260

## **Package Island Inclusive**

Les prix sont en Roupies Seychelloise et la taxe gouvernementale au taux en vigueur comprise  
All prices are in Seychelles Rupees and inclusive of government tax at the prevailing rate  
Σ Epicé/Spicy - Ω Alcool/Alcohol – p Porc/Pork – Π Noix/Nut--§Fruits de mer/Seafood

## Desserts

Tarte fine à la papaye,  
Sorbet citronnelle, salsa de fruits parfumée à la menthe  
Fine papaya tart,  
Lemongrass sorbet, mint flavoured fruits salsa  
**Scr 165**

Sablé au chocolat,  
Crème citronnée, meringues aux mûres, sauce cacao  
Chocolate shortbread,  
Lemon cream, blackberry meringue, cacao sauce  
**Scr 220**

Brochette d'ananas rôti au poivre de Java, tuile de pain d'épices, sorbet de coco  
Pineapple skewer roasted with Java pepper, spicy lace biscuit, coconut sorbet  
**Scr 175**

Le cône de l'Abondance  
Espuma aux fruits vanillés, sorbet aux fruits rouges  
L'abondance cone,  
Vanilla flavoured fruit Espuma, red fruits sorbet  
**Scr 255**

Assortiment de glaces et sorbets 'maison'  
Assorted 'homemade' ice cream and sorbets

La boule / One scoop **Scr 60**  
Deux boules / Two scoops **Scr 120**  
Trois boules / Three scoops **Scr 160**

Assiette de fruits frais  
Fresh fruit platter  
**Scr 195**

## Cafés-Thés / Coffees-Teas

Une sélection de cafés Lavazza / A Lavazza coffees selection  
Espresso Intenso, Dolce, Crema, Delicato, Ricco  
Decaffeinato 100% Arabica  
Scr 65 scr

Une sélection de thés / A teas selection  
Scr 60 scr

## Package Island Inclusive

Les prix sont en Roupies Seychelloise et la taxe gouvernementale au taux en vigueur comprise  
All prices are in Seychelles Rupees and inclusive of government tax at the prevailing rate  
Σ Epicé/Spicy - Ω Alcool/Alcohol - ρ Porc/Pork - ΤΤ Noix/Nut-§Fruits de mer/Seafood

# L'Abondance Restaurant

Dîner : Buffet

Ouvert de 19h00 à 21h30

Diner : Buffet

Open to 7.00 PM to 9.30 PM

Lundi / Monday

Italien / Italian

Mardi / Tuesday

Asiatique / Asian

Mercredi / Wednesday

Barbecue / BBQ

Jeudi / Thursday

Indien / Indian

Vendredi / Friday

Du pêcheur / Fisherman

Samedi / Saturday

International

Dimanche / Sunday

Créole / Creole

## Package Island Inclusive

Les prix sont en Roupies Seychelloise et la taxe gouvernementale au taux en vigueur comprise

All prices are in Seychelles Rupees and inclusive of government tax at the prevailing rate

Σ Epicé/Spicy - Ω Alcohol/Alcohol - ρ Porc/Pork - Π Noix/Nut - §Fruits de mer/Seafood

# Bar Sans Souci

Ouvert de 10h00 à 00h00  
Open to 10.00 AM to 0.00 PM

## Live Music Every Day

Lundi / Monday	Crazz Band
Mardi / Tuesday	Pianist
Mercredi / Wednesday	
Jeudi / Thursday	Crazz Band
Vendredi / Friday	Duo piano singer
Samedi / Saturday	Jazz Band
Dimanche / Sunday	Kevin Valentin

### Package Island Inclusive

Les prix sont en Roupies Seychelloise et la taxe gouvernementale au taux en vigueur comprise  
All prices are in Seychelles Rupees and inclusive of government tax at the prevailing rate  
Σ Epicé/Spicy - Ω Alcool/Alcohol - ρ Porc/Pork - Π Noix/Nut - §Fruits de mer/Seafood