

Résultats du Quiz : Les olives du tire-olives

Les 3 gagnants du quiz de la rentrée

Merci pour vos nombreuses participations à ce quiz de la rentrée !

La bonne réponse était bien entendu les olives vertes Manzanilla, les petites pommes olives à la chair si tendre et pleines de saveurs !

Et voici les **3 gagnants** tirés au sort :

1 - Pascale Chardes

2 - Mireille Rena

3 - Melinne Collery

Ils remportent chacun :

- 2 bocaux d'olives Tramier nouvelles recettes avec le fameux Tire-olives, la grande innovation 2015 de Tramier

(Merci de nous transmettre vos coordonnées en message privé sur [la page Facebook So'Tramier](#)).

A bientôt pour de nouveaux quiz !



La bistronomie

Les bistrots gastronomiques

Née dans les années 90, la **bistronomie**, se définit par l'association de bons produits, d'une grande technique et surtout de convivialité.

Contraction des mots « **bistrot** » et « **gastronomie** », la bistronomie allie petits prix et cuisine inventive.

Les plats issus de la bistronomie son concoctés à partir de produits bons, sains et simples.

Le bistrot, cet emblème français réputé plus chaleureux, plus festif que le solennel « restaurant » : on y mange bien et on y mange simplement, dans la bonne humeur, les plats sont simples, sans chichi.



La **bistronomie** c'est l'appropriation par des chefs talentueux de cet état d'esprit libertaire et détendu. Proposer de grands plats souvent en quantité raisonnable et sans trop compliquer l'assiette.

C'est **Yves Camdeborde** qui ouvre le bal en **1992**, à l'époque il travaille dans les cuisines du **Crillon**, le somptueux palace de la place de la Concorde, alors dirigées par le chef **Christian Constant**.

Amoureux de la grande gastronomie, mais fatigué par l'aspect guindé des grandes adresses et de leurs additions trop onéreuses, il ouvre **La Régalade** dans le 14ème arrondissement parisien.

Terrines, œufs sur le plat, et autres vieilles recettes françaises sont à la carte. Toutes revisitées avec la technique et la rigueur de la cuisine gastronomique et surtout avec des produits frais, simples et bons.



Le succès est donc finalement au rendez-vous et la tendance s'inscrit durablement dans le monde culinaire.

Une nouvelle génération de chef s'inscrit dans cette tendance, aujourd'hui généralement définie par : petite salle, petite équipe, bons produits, belles techniques, ambiance conviviale et additions à 30 ou 40€ tout au plus. La bistronomie se veut ainsi **simple et chic**.

D'une manière plus globale, la **bistronomie** semble avoir accompagné le regain d'amour des français pour leur patrimoine gastronomique, observé depuis le début des années 2000. Une gastronomie, qui enfin, ne se cache plus uniquement dans les cuisines des grands restaurants.

Une délicieuse recette « bistronomique » réalisée par Nadia : [Le tartare de boeuf aux olives](#)

Une autre réalisée par le chef Dominique Frérard : [Le tartare de sardines aux olives vertes](#)

Crédits photos : <https://www.sequinsbyella.com>

Innovation Tramier 2015 : le Tire-Olives

Quand naturalité rime avec praticité...

Tramier a fait de l'olive son cœur de métier et navigue sur un registre gustatif et olfactif très varié grâce à une sélection rigoureuse des variétés, un soin minutieux de ses oliviers et un véritable savoir-faire de production.

Depuis 1863, Tramier a su innover tout au long de ces années et partager sa passion pour les olives avec les Français.

Tramier s'est bâti une solide réputation de marque innovante et de qualité portées par les valeurs de son terroir du Sud, grâce à son exigence de sélection des meilleurs fruits et saveurs du Sud.

En 2014, l'innovation majeure de la marque se portait sur les bouteilles d'huile d'olive et leurs bouchons « duo verseur ».

En 2015, c'est une nouveauté qui va vous permettre d'attraper les olives avec toute simplicité et sans avoir besoin de plonger les doigts dans les bocaux.

Avec cette innovation, fini la pêche aux olives et bonjour la dégustation avec classe et délicatesse.

Vous pourrez, ainsi, présenter à table les olives dans leurs bocaux, sans besoin de les égoutter, et les partager en famille, avec des amis, en toute occasion à l'instar d'un condiment.

En forme de louche, il permet de saisir les olives facilement et élégamment.



La première recette est de préférence nature, les **olives vertes Manzanilla** entières **natures et sans conservateur**, pour les inconditionnels des classiques.

Ce sont toutes les riches saveurs de cette variété **de gros calibre** qui se dévoilent en bouche et révèlent une chair délicieusement charnue et fondante et un goût très fruité. Avec sa forme ronde, elle invite à conjuguer plaisir gustatif et visuel.



TRAMIER
AMANDES ÉCARTONNÉES

NON SÉLÉES



Almonds, almonds,
almonds, almonds,
almonds

La deuxième recette nous fait découvrir de nouvelles saveurs !

Olives vertes dénoyautées et petits légumes. On découvre le goût intense de ce mélange condimentaire inédit à base d'olives vertes dénoyautées et de petits légumes (cornichons, oignons grelots, sel, poivron rouge).

Un régal pour les papilles et un partage intelligent avec le Tire-olives.



Nos conseils nutrition pour une rentrée réussie

Gardez le tempo !

C'est la rentrée : fin de la trêve estivale, reprise des activités, rupture de rythme...

Tous ces changements peuvent perturber votre organisme. Voici quelques conseils rédigés par la nutritionniste **Tramier** pour vous aider à gérer la rentrée en toute sérénité et prolonger les bénéfices des congés d'été.

Avec le retour à la réalité quotidienne et les rendez-vous à l'agenda : travail, école, réunions... ce n'est pas le moment de se laisser envahir par le stress ! Pour repartir du bon pied, reprenez vos habitudes régulières pour le coucher et le lever. Bien dormir est un moyen efficace de rester au sommet de sa forme physique et intellectuelle. Prenez vos repas à heures fixes, rien de mieux pour retrouver le rythme. Au travail, octroyez-vous des pauses hydratantes (eau, thé, tisane, café...) entre collègues. Elles seront les bienvenues après la pause estivale.

Préparez des recettes d'automne vitaminées

Le **bien-être** passe aussi par l'alimentation. En période de transition, veillez à soigner le contenu de votre assiette. L'apport de fruits et légumes, riches en vitamines et minéraux, est essentiel pour entretenir le capital forme généré pendant l'été. Tous les week-ends, faites le plein de produits frais pour la semaine et composez de délicieuses salades : laitue, tomates, concombres, fêta, **olives de table**, basilic... arrosés d'un filet **d'huile d'olive** et de vinaigre balsamique... Toutes les combinaisons sont possibles.

Les acides gras **oméga 3** que l'on trouve dans le colza, les poissons gras ou les fruits à coque, associés à un **régime méditerranéen**, sont aussi bénéfiques en cette période de rentrée grâce à leur action positive sur la mémoire et le système cardio-vasculaire.



Retrouvez la pratique de l'activité physique

Un autre atout forme à privilégier est de rester actif en pratiquant une activité physique régulière. Salle de sport, tennis, piscine, déplacements à pied ou à vélo, aller danser entre amis... Il existe de nombreuses manières de tonifier le corps malgré une vie bien remplie ! L'activité physique est la meilleure alliée et préserve la **santé** ! Fixez-vous des objectifs à court terme, plus efficaces pour entretenir la motivation notamment entre deux saisons.



Pensez également aux activités plus douces comme le yoga, le Qi Gong, le taï-chi, la gymnastique, les balades en plein air. Les moyens de détente comme le spa, hammam ou massage contribuent aussi au **bien-être** et faciliteront une reprise en douceur. A l'arrivée de l'automne, les sorties culturelles constituent également une façon agréable de reprendre le rythme au quotidien en alliant curiosité et plaisir. À vous de trouver les activités qui vous conviennent le mieux !

Vous avez désormais les clés en mains pour optimiser votre rentrée de manière sereine ! Bonne rentrée !

Les gagnants du concours photo #leplusbelolivier

Les 3 gagnants sont...

Tout d'abord, un Grand Merci pour votre participation, vous étiez nombreux et on était ravis de vos photos !

L'équipe Tramier s'est régalée à regarder vos réalisations et elle a été impressionnée par votre imagination et votre maîtrise ☐

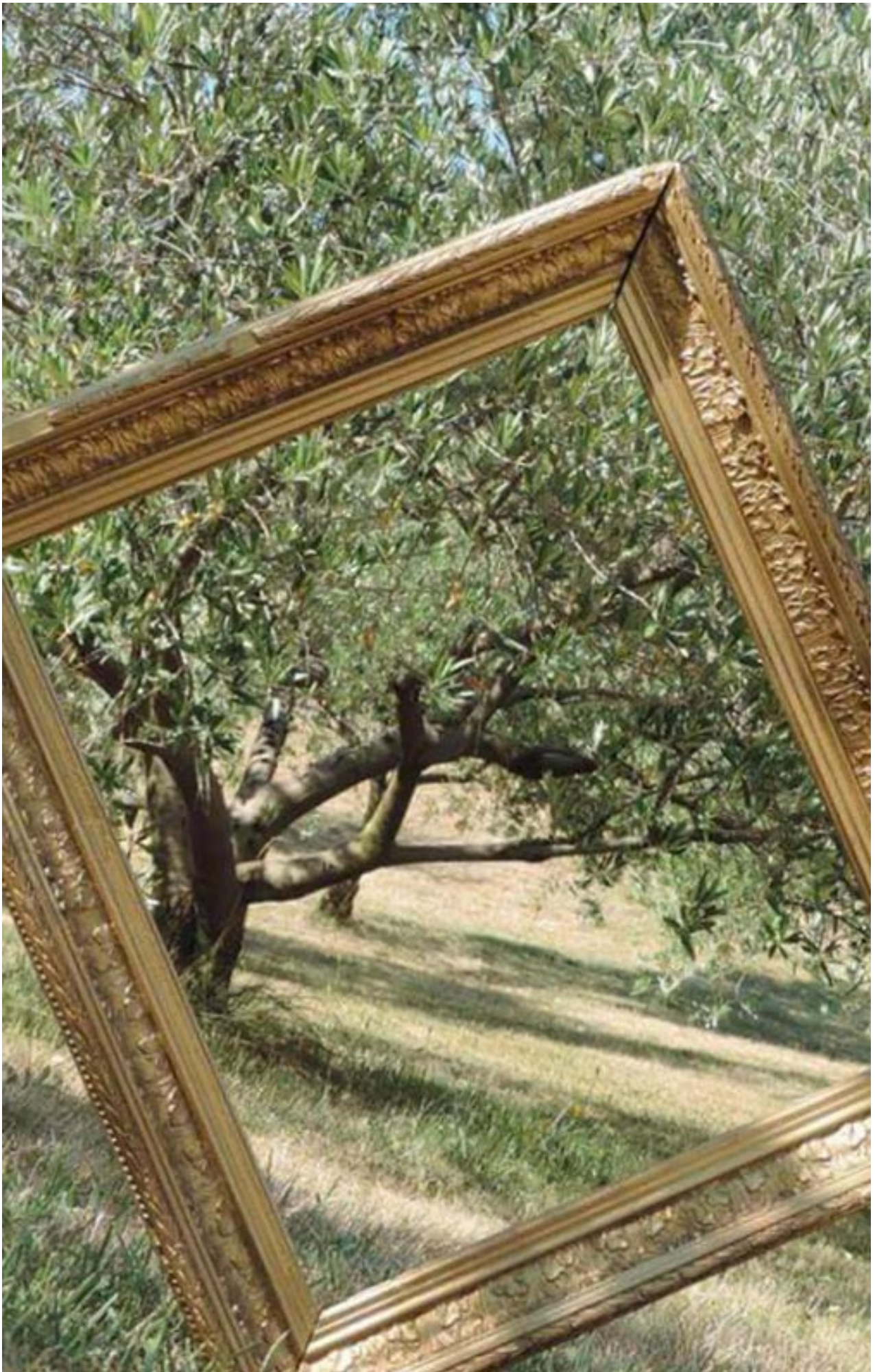
Ce n'était vraiment pas facile de ne choisir que 3 gagnants tant les participations, vos photos étaient réussies ! Mais bon ! Comme pour chaque concours, il faut trancher et prendre une décision définitive.

On arrête le suspense ! Et voici les 3 gagnants :

1- Pour la photo la plus « décalée » c'est pimentoiseau_insta qui l'emporte :



2- Pour la photo « artistique » c'est christine_nouvelle :



3- Pour la photo « amour de la marque » c'est christelle_claisse :



TRAMIER

Et la surprise du Jury, la mention spéciale « Meilleurs voeux de bonheur pour christophe_wargnier qui aura une surprise a partagé avec la mariée ☐

