

PETIT-DÉJEUNER AVEC LE COACH DE FITNESS TONI OKUNGBOWA

[Toni](#), coach de fitness et entraîneur personnel, est connu pour son programme « [Livin' Toned](#) ». Originaire de Lagos, au Nigeria, il sait mieux que quiconque à quel point le matin peut être un moment magique. Après un petit-déjeuner protéiné agrémenté de morceaux de bananes plantains savouré sur un fond de heavy metal, nous voilà prêts pour une séance d'entraînement !



LA BANANE PLANTAIN : UNE PETITE MADELEINE DE PROUST

Comment quelqu'un qui est né et a grandi à Lagos, la vibrante capitale du Nigeria, s'est-il retrouvé en Belgique ? « Outre mes racines nigérianes, j'ai aussi des racines belges. Pour être précis, je suis ¼ belge, du côté de ma grand-mère », confie Toni. À 18 ans, il décide donc de s'installer en Belgique, où il se plaît beaucoup, même s'il a parfois le mal du pays. Heureusement, il peut compter sur de bons petits plats réconfortants qui lui rappellent le Nigeria.

« Le ragoût d'œufs aux plantains a une place spéciale dans mon cœur. C'était mon petit-déjeuner préféré quand j'étais enfant et maintenant je le mange souvent comme en-cas ou comme déjeuner car il est plein de protéines. La difficulté de cette recette ne réside pas dans sa réalisation, mais dans la sélection des bananes plantains. Plus elle est mûre, plus son goût est sucré et sa texture douce. Pour cette variante salée, il est préférable de choisir des bananes plantains pas trop mûres mais pas trop vertes non plus », nous explique Toni. La méthode de découpe n'est pas des plus simples. « Au Nigeria, nous avons une façon très spécifique de couper les plantains, il y a donc des règles tacites pour chaque plat. Pour ma part, je préfère les tranches fines coupées en diagonale, mais avec le ragoût d'œufs, c'est mieux de couper de fines rondelles. »

UN MANTRA ET DU HEAVY METAL POLONAIS

Alors qu'on commence à comprendre (un peu) les règles de son plat à base de banane plantain, Toni nous fait part d'une toute autre règle, devenue véritablement son mantra : ne pas se précipiter ! « Mes journées commencent tôt, mais démarrent lentement. Je ne suis pas quelqu'un qui aime se réveiller et se précipiter directement dans la journée. Au contraire, j'aime me ménager le matin. J'aime rester au lit un petit moment avant de me lever. »

« Après avoir pris une douche et m'être brossé les dents, je vais dans la cuisine. C'est là que je prolonge mes matins lents avec un peu de musique. La musique détermine vraiment mon humeur pour la journée, ça me donne de l'énergie, de bonnes ondes. » Lorsqu'on demande à Toni quels sont les morceaux qu'il préfère écouter, il répond : « J'ai des goûts musicaux très variés. Je peux vraiment apprécier Grim Lord, un groupe de heavy metal polonais qui me donne envie de faire de la gym. Et si ma petite amie trouve ça trop pénible, je passe au jazz », nous confie Toni.



LE JEU DE LA ROULETTE VERTUO

La lenteur matinale de Toni est donc inextricablement liée à la musique, mais il révèle également que le café est un rituel du matin dont il ne peut se passer. « Je vois vraiment le café comme un plaisir. Je ne bois pas de café trop fort et j'aime y ajouter beaucoup de lait et de sucre. Certes, c'est parfois assez calorique - surtout quand je sors mes sirops - mais je ne peux pas m'en passer. »

Dans la vie comme dans sa tasse à café, Toni cherche l'aventure. « Les capsules Vertuo sont très variées, ce qui me permet de découvrir un goût différent chaque jour. Je ne suis pas un connaisseur en café, mais je suis très curieux. C'est pour cela que je garde toutes mes capsules dans un bocal et que je les attrape chaque matin sans regarder. Chaque café Vertuo est donc une nouvelle aventure ! », conclut Toni.



QUEL CAFÉ POUR ACCOMPAGNER CE PLAT ?

Ceux qui pensent que l'on ne peut pas boire du café avec un petit-déjeuner salé se trompent, d'après Virginie Aerts, ambassadrice du café Nespresso : l'Arabica lavé de Colombie et la touche de Robusta supérieur du Guatemala se complètent à merveille dans le café **Vertuo Arondio**, un Gran Lungo doux. Derrière les douces notes céréalières, émergent des arômes inattendus, frais et puissants, parfaits pour ce petit-déjeuner sucré-salé et riche.



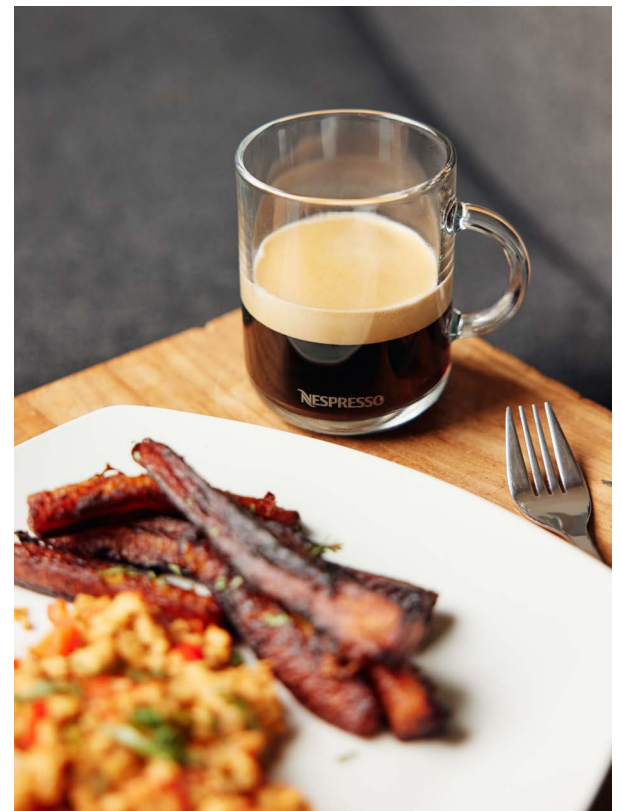
RECETTE : EGG STEW AVEC BANANE PLANTAIN

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 1,5 cuillère à soupe de purée de tomates allongée avec un peu d'eau
- 1/2 piment habanero
- 1/2 tasse d'huile pour la cuisson
- 1/3 de poivron vert, taillé en petits morceaux
- 1/3 de poivron rouge, taillé en petits morceaux
- 1/2 oignon haché
- Sel/cube de bouillon, à votre goût
- 1/3 de cuillère à café d'ail pressé
- 1/2 petit oignon cébette pour la garniture
- 1 banane plantain

ON SE LANCE !

Battez les 4 œufs dans un bol. Faites chauffer une poêle avec de l'huile, ajoutez les oignons et l'ail et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Versez dessus la purée de tomates et cuisez 3 minutes en remuant. Ajoutez ensuite les poivrons rouges et verts hachés et laissez mijoter les légumes encore 2 minutes à feu doux. Versez une tasse d'eau dans les œufs battus et incorporez progressivement le mélange œufs-eau aux légumes mijotés. Servez avec la banane plantain cuite. Enjoy !



<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions/breakfast-vertuo-toni>
<https://www.nespresso.com/lu/fr/nespresso-editions/breakfast-vertuo-toni>
<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions/breakfast-vertuo-toni>