

BREAKFAST ON THE GO AVEC ZOEY HASSELBANK

La DJ Zoey Hasselbank a accompli le rêve de nombreuses personnes : vivre de sa passion et en faire son job. Voyageant aux quatre coins du globe avec sa table de mixage, elle vit d'incroyables aventures et découvre les destinations les plus extraordinaires. Mais que mange-t-elle au petit-déjeuner pour mener cette vie à 100 à l'heure ? Elle nous partage son rituel du matin lors d'un entretien délicieusement caféiné.



Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur votre travail ?

“Je suis DJ depuis presque huit ans maintenant. Je jouais auparavant de la musique plus underground, mais au fil des années, mes sets sont devenus plus commerciaux. Au début, j’ai eu un peu de mal avec ce changement, car j’avais peur de perdre mon identité de DJ. Aujourd’hui, je suis ravie du chemin que j’ai emprunté. Ma musique est un mélange parfait de musique trap et de rythmes légèrement plus commerciaux. Grâce à la fidèle communauté que j’ai construite sur Instagram, j’ai également pu devenir créatrice de contenu. Je crée donc du contenu créatif pour diverses marques. Il s’agit de campagnes ponctuelles, mais aussi permanentes en devenant ambassadrice pour certains labels. Comme pour ma sélection musicale, j’essaie de rester critique à l’égard des marques avec lesquelles je collabore. Je ne travaillerai jamais avec des marques qui ne me semblent pas fiables et authentiques. Pouvoir rester moi-même est très important pour moi.”

Avec un horaire aussi irrégulier, il est difficile de se créer une certaine routine. Comment faites-vous ?

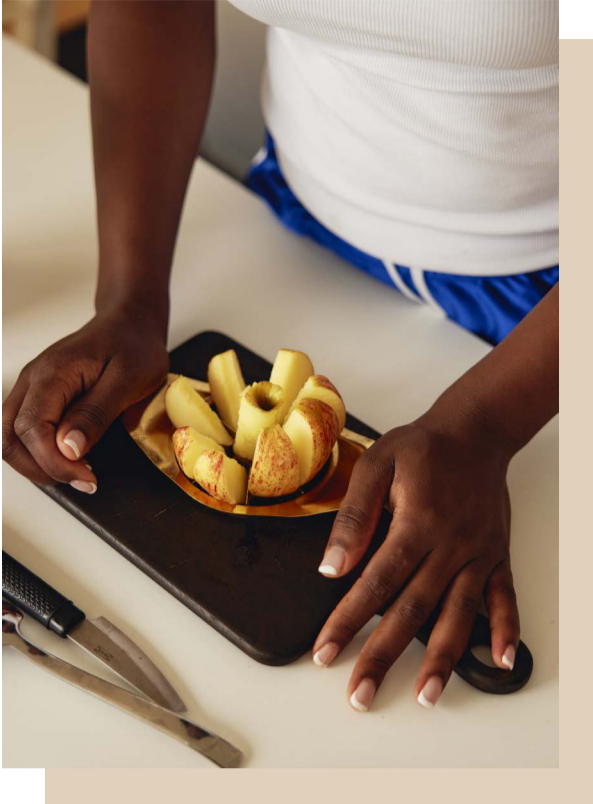
“Eh bien, je dis toujours que je mène une vie spontanée parce que ça sonne beaucoup plus positif qu’une vie irrégulière. J’aime m’épanouir dans un environnement et un quotidien où il se passe toujours quelque chose de différent. Par contre, comme je suis de nature très désordonnée – voire chaotique – il me faut toujours une certaine structure pour palier à toute cette spontanéité. Pour cela, j’utilise une liste hebdomadaire de mes tâches à accomplir. Je note tous mes concerts ainsi que mes tâches de créatrice de contenu, mais aussi des choses plus infimes comme les mails auxquels je dois répondre, mes séances de sport, des moments pendant lesquels je peux travailler ma musique, etc. Cela m’aide à garder une vue d’ensemble sur ma semaine et à suivre la réalisation de mes tâches. Je pratique également le jeûne intermittent et ne mange pas avant 8 heures du matin et après 20 heures. Ainsi, malgré ma vie très spontanée, j’ai toujours une certaine structure au quotidien.”

Comment vous retrouvez-vous entre ces moments de rush ?

“Il y a quelques mois, j’ai changé mes habitudes et j’ai décidé de lire davantage. Je trouve qu’il est essentiel d’acquérir des connaissances supplémentaires à travers la lecture, c’est pourquoi j’aime lire des livres sur l’anthropologie, l’économie et les questions sociales. Je médite également chaque soir avant de me coucher via une application et je sais aussi éteindre mon téléphone quand il le faut. J’apaise aussi mon esprit en réservant des massages et en pratiquant une activité physique régulière.”

Quel rôle joue le café dans votre quotidien trépidant et votre routine professionnelle ?

“Il me permet de rester éveillée (rires) ! Plus sérieusement, j’apprécie vraiment les cafés agrémentés



de lait végétal. Je préfère les blends doux. Le café latte et le frappuccino font partie de mes cafés préférés.”

Votre routine de petit-déjeuner est-elle chamboulée par des tournages last-minute ? Que mangez-vous au petit-déjeuner avant une journée très chargée ?

“Je suis, par nature, une personne casanière qui aime rester au lit. Pour éviter de trop dormir, j’ai consciemment choisi de ne pas accrocher de rideaux dans ma chambre. Par conséquent, mon rythme de sommeil s’aligne sur la lumière du jour. À côté de cela, mon réveil sonne à 9h tous les jours, quelle que soit l’heure à laquelle je me suis couchée. Ensuite, je prends le repas le plus important de la journée : mon petit-déjeuner. J’alterne souvent entre les flocons d’avoine, le



yaourt avec des pommes et de la cannelle et les smoothies. Tous ces petits déjeuners sont également faciles à emporter en voyage. Ainsi, ma voiture est mon lieu de prédilection pour prendre le petit-déjeuner, car je suis souvent sur la route.”

Quel est votre petit-déjeuner sur le pouce préféré ? Pourquoi ce plat ?

“Des flocons d’avoine avec de la banane et de la cannelle, parce que c’est un petit-déjeuner rempli de nostalgie. C’était le petit-déjeuner typique de mon papa, il ajoutait un peu de sucre vanillé et une pincée de sel. Il



lissait souvent les flocons d’avoine cuire un peu plus longtemps sur le feu afin de leur conférer un petit côté fumé. J’adorais ça ! Mais quand j’ai commencé à préparer mes flocons d’avoine selon la recette de mon papa, j’ai brûlé d’innombrables casseroles. Du coup, j’ai préféré suivre ma propre recette : je remplace le sucre par de la cannelle et j’évite le petit côté fumé (rires).”

Vous êtes souvent en déplacement et adaptez votre petit-déjeuner en conséquence. Buvez-vous aussi votre café sur le pouce ?

“Absolument ! Que ce soit le matin ou le soir, je bois souvent mon café dans mon mug de voyage Nomad, qui est aussi beau que pratique. Je trouve également formidable que ma machine à café Vertuo s’adapte parfaitement à mon mug de voyage : elle le remplit à la bonne hauteur et utilise la dose parfaite de café !”

Avez-vous un conseil en or pour les personnes qui ont également un job atypique mais qui aiment le petit-déjeuner ?

“Se lever à une heure fixe ! Cela vous apportera le calme et la structure nécessaires à votre journée !”

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