

Mustapha EL HAJRAOUI - Chef du Maya Jah

MAGRET DE CANARD ROTI, BEIGNET DE MAIS, SAUCE A L'ORANGE – FR



Chef Mustapha nous livre les secrets d'une des recettes de son enfance, de sa Maman, de quelque part entre la Principauté et le Royaume.

Réalisation : facile

Temps de préparation : 45 minutes

préchauffer le four à 220° C

Ingrédients pour 4 personnes

2 Magret de canard
1 Orange
15g Gingembre frais
50g Huile d'olive
Sel et Poivre
½ litre Bouillon de légumes

Pour les beignets de maïs

100g Maïs en boîte
250g Farine
250ml Lait
2 Œuf
½ paquet Levure chimique
6g Sel
1 Gousse D'Ail
5 branches Persil
1g Piment Espelette

Préparations pour les beignets

Rincer et sécher les graines maïs, réserver.

Dans un bol, disposer la farine, ajouter les œufs, la levure chimique et le sel.

A l'aide d'un fouet incorporer délicatement le lait jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Ajouter le persil et l'ail haché, le maïs et le piment d'Espelette.

Laisser reposer 30 minutes.

Préparations pour les magrets de canard

Faites des segments d'orange, couper chaque segment en quatre, garder le jus.

Enlever la peau du gingembre et tailler en quatre.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, assaisonner les magrets et puis mettre à cuire coté peau.

Une fois que la peau est bien colorée, retourner coté chair et laisser cuire quelques minutes. Retirer et laisser reposer 15 minutes et enlever la graisse de la poêle

Déglacer la poêle avec le jus d'orange, laisser réduire quelques secondes, ajouter un peu de bouillon de légumes et le gingembre.

Laisser réduire à feu doux jusqu'à obtention d'un jus onctueux. Retirer le gingembre et ajouter les segments d'orange.

Finitions et dressage

Mettre à cuire les magrets 5 minutes dans un four chauffer à 220 degrés.

Réaliser les petits beignets de maïs dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Dresser.

Bon Appétit 😊



Mustapha EL HAJRAOUI - The Maya Jah Chef

ROASTED DUCK BREAST, CORN FRITTERS & ORANGE SAUCE – EN



Chef Mustapha tells us the secrets of one of his childhood recipes, from his mother, somewhere between the Principality and the Kingdom.

Difficulty: Easy

Preparation time: 45 minutes

Preheat the oven to 220° C

Ingredients for 4 people

2 Duck Breast
1 Orange
15g Fresh Ginger
50g Olive oil
Salt and Pepper
½ litre Vegetable stock

For the corn fritters

100g Tinned sweetcorn
250g Flour
250ml Milk
2 Eggs
½ baking powder pack
6g Salt
1 Garlic Clove
5 branches Parsley
1g Espelette pepper

Preparations for the Fritters

Rinse and dry the sweetcorn and set aside.

In a bowl, place the flour, eggs, baking powder and salt. Gently whisk and gradually add the milk until smooth. Add the chopped parsley and chopped garlic, the sweetcorn and the Espelette pepper, gently mix.

Leave to rest for 30 minutes – whilst making the duck.

Preparations for the duck breasts

Cut the orange into segments, cut each segment into four but save the juice!

Remove the skin from the ginger and cut into quarters.

Heat a frying pan with a little olive oil, score the skin of the duck breasts and season it then put it into the pan skin side down.

Once the skin is well coloured, turn over to the flesh side and leave to cook for a few minutes. Remove and leave to rest for 15 minutes.

Deglaze the pan with the orange juice, reduce for a few seconds, add some vegetable stock and the ginger.

Let reduce over low heat until a smooth sauce is obtained. Remove the ginger and add the orange segments.

Finishing

Pop the duck breasts into the oven for 5 minutes, you can make the small corn fritters

In a pan of olive oil, add dessert spoon size lumps of the sweetcorn mix, flatten them slightly, when nicely browned, flip them over. When cooked, remove from the heat and start again on the next batch.

You are ready to serve 😊

Bon Appetit...



Mustapha EL HAJRAOUI - Chef Maya Jah

PETTO D'ANATRA ARROSTO, FRITTELLA DI MAIS, SALSA ALL'ARANCIA – IT



Lo chef Mustapha ci racconta i segreti di una delle sue ricette d'infanzia, da sua madre, a metà strada tra il Principato e il Regno

Come fare: facile

Tempo di preparazione: 45 minuti

Preriscaldare il forno a 220° C

Ingredienti per 4 persone

2 Petto d'anatra
1 Arancia
15g Zenzero fresco
50g Olio d'oliva
Sale e Pepe
½ litro brodo vegetale

Per le frittelle di mais

100g di brodo di macellaio in scatola
250g Farina
250ml Latte
2 Uova
½ confezione di lievito in polvere
6g Sale
1 spicchio d'aglio
5 gambi di Prezzemolo
1g Espelette pepe

Preparazioni per ciambelle

Sciacquare e asciugare i semi, ma metterli da parte.

In una ciotola mettete la farina, le uova, il lievito ed il sale, quindi con una frusta, mescolate delicatamente aggiungendo il latte poco alla volta fino a creare un composto omogeneo. Aggiungere il prezzemolo e l'aglio tritato, il mais e il pepe Espelette.

Lasciare riposare per 30 minuti.

Preparazioni per i petti d'anatra

Fare dei segmenti di arancia, tagliare ogni segmento in quattro, salvare il succo.

Togliere la pelle dallo zenzero e tagliarla in quarti.

Scaldare una padella con un po' d'olio d'oliva, condire i petti d'anatra e poi mettere a cuocere dal lato della pelle.

Una volta che la buccia è ben colorata, girarla sul lato della carne e lasciarla cuocere per qualche minuto.

Spegnere il fuoco e lasciar riposare per 15 minuti, togliendo il grasso dalla padella.

Deglassare la padella con il succo d'arancia, ridurre per qualche secondo, aggiungere del brodo vegetale e lo zenzero.

Lasciate ridurre a fuoco basso fino ad ottenere un emulsione. Togliere lo zenzero e aggiungere i segmenti delle arance.

Per Finire

Cuocere i petti d'anatra per 5 minuti in un forno riscaldato a 220 gradi.

Fare le piccole frittelle di mais in una padella con un po' di olio d'oliva.

Pronto da servire.

Bon Appétit 😊

