

# Mon repas proportionnel

Objectif

Savoir calculer dans une situation de proportionnalité.

## La proportionnalité

🌐 Dans un tableau, quand on obtient tous les nombres de la deuxième ligne en multipliant ceux de la première par un même nombre, on est dans une **situation de proportionnalité**.

x 3	3	4	5	7	10
	9	12	15	21	30

🌐 On appelle le nombre multiplicateur le **coefficient de proportionnalité**.

❄️ Avant de te lancer dans ces recettes, calcule bien les quantités dont tu as besoin !



### Entrée : Velouté de concombre

Recette pour 2 personnes

1 concombre – 100 g de fromage blanc – 1 demi oignon

🍴 Pèle le(s) concombre(s). Coupe-le(s) en 4 pour ôter les graines plus facilement. Coupe-le(s) ensuite en morceaux. Coupe l'oignon en morceaux. Place les morceaux de concombre et d'oignon dans un mixer. Mixe quelques instants. Ajoute le fromage blanc et mixe à nouveau. Mets au frais 2 heures avant de pouvoir déguster ton velouté.

	concombre	fromage blanc	oignon
2 pers.	1	100 g	0,5
4 pers.			
6 pers.			



### Plat : Cake aux petits pois

Recette pour 12 personnes

6 œufs – 350 g de farine – 200 mL de lait – 2 yaourts  
– 2 sachets de levure chimique – 350 g de petits pois  
– 200 g de gruyère râpé – un peu de beurre

🍴 Demande à un adulte de préchauffer le four à 150°C. Beurre un moule à cake. Mets la farine et la levure dans un saladier. Puis ajoute dans l'ordre, en mélangeant entre chaque ingrédient : le lait, le yaourt, les petits pois et le gruyère râpé. Demande à un adulte de faire cuire le cake pendant 50 minutes.

	œufs	farine	lait	yaourt	levure	petits pois	gruyère
12 pers.	6	350 g	200 mL	2	2 sachets	350 g	60 g
6 pers.							



### Dessert : Panna cotta à la framboise

Recette pour 2 personnes

20 cL de crème fraîche liquide – 1 feuille de gélatine  
– 20 g de sucre en poudre – 60 g de framboises

🍴 Fais ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Avec l'aide d'un adulte, porte à ébullition la crème et le sucre. Hors du feu, ajoute la gélatine (après l'avoir retirée de l'eau) et mélange. Verse dans des ramequins. Laisse refroidir 3 heures au réfrigérateur. Au moment de servir ajoute les framboises coupées en morceaux.

	crème	gélatine	sucre	framboises
2 pers.	20 cL	1 feuille	20 g	60 g
4 pers.				
6 pers.				