



L'enfant hésita, comme s'il n'osait croire à cette délivrance. Puis, dans un souffle tremblant, il attrapa la main tendue.

Un frisson parcourut son corps lorsqu'il sentit la chaleur de la fée. Il n'était plus seul.

Elle l'aïda à se relever, et ensemble, ils quittèrent les ténèbres des cachots pour retrouver la lumière du jour.

À l'extérieur, le vent s'engouffra dans leurs cheveux et le soleil d'automne caressa le visage de Mabon. Comme s'il le reconnaissait enfin.

Le Saumon de la Sagesse attendait toujours dans l'eau scintillante. Sans un mot, il inclina la tête, et les accueillit à nouveau sur son dos.

Le voyage du retour fut bien différent du premier. L'eau qui leur semblait sombre à l'aller brillait désormais comme de l'or liquide, reflétant le ciel d'automne.

Alors que le Saumon de la Sagesse glissait avec puissance à travers les flots, chaque éclaboussure effaçait peu à peu les traces du passé.

Les joues creusées de Mabon retrouvèrent leur rondeur enfantine. Ses vêtements en lambeaux, gorgés de poussière et de tristesse, semblèrent s'alléger sous l'éclat du jour.

Les années de solitude s'évaporaient comme la brume du matin. Lorsque le Saumon bondit une dernière fois hors de l'eau, Mabon resplendissait. Son regard, autrefois voilé par le chagrin, était maintenant rempli d'émerveillement. Son dos se redressa, son sourire s'éveilla.



ENTRÉE : Mini boulettes de champignons

Les champignons sont l'un des symboles les plus présents de l'automne. Ils poussent discrètement sous les feuilles mortes et apparaissent dès que la saison change. En cuisine magique, ils sont associés à la santé et à la protection, ce qui en fait un ingrédient parfait pour préparer l'arrivée de l'hiver !

Si tu veux observer les champignons dans la nature, profite d'une balade en forêt avec ta famille. Tu verras des formes et des couleurs très variées ! Mais attention : ne les touche pas si tu ne sais pas les reconnaître, certains peuvent être dangereux. C'est toujours mieux de les admirer avec les yeux et de les dessiner dans un carnet.

Si tu veux cuisiner cette recette, tu pourras facilement trouver de beaux champignons frais chez le maraîcher ou au marché. Les pieds de mouton sont une excellente option, mais n'importe quel champignon fera l'affaire !



✦ Ingrédients :



✦ Préparation :

1. Demande à un adulte d'émincer les champignons, l'échalote et l'ail.
2. Fais-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent bien dorés. Laisse-les refroidir.
3. Dans un saladier, mélange tous les ingrédients : champignons, chapelure, flocons d'avoine, œufs, herbes, sel et poivre.
4. Avec tes mains, forme des petites boulettes et place-les sur une plaque de cuisson.
5. Demande à un adulte de les faire cuire au four (20 minutes à 180°C) ou à la poêle avec un peu d'huile.
6. Déguste-les avec une sauce au yaourt ou directement avec les doigts !