**MASH CLASSIQUE**  
• 4 litres de son   
• 2 litres d'avoine concassée   
• 2/3 litre d'orge concassée   
• 1/3 de litre de graine de lin (à faire absolument cuire si elle est brune)

Faites tremper les graines de lin pendant 24 heures, puis faites les bouillir (important, sinon elles seront toxique). Placez le son dans un seau, avec l'avoine, l'orge, et les graines de lin, recouvrez d'eau bouillante et laissez macérer jusqu'à refroidissement

**MASH AUX BANANES**  
• 1kg de son de blé   
• ½ de gruau d'avoine   
• 1 kg de bananes écrasées   
• 300g de graines de lin cuites   
• 50g de sel iodifère   
• 100g de nourriture à cheval minéralisée.

Mélangez tout simplement tous les ingrédients. Vous pouvez également ajouter des carottes, des pommes, des betteraves rouges, des bananes coupées en morceaux et glucose à volonté.

Ce mash riche en vitamines est particulièrement adapté aux vieux chevaux, car les ingrédients concassés/écrasés permettent une digestion particulièrement bonne.

A donner immédiatement, tiède

Pour la graine de lin brune, entière ou en farine, il est important de la cuire, car sinon combinée avec les sucs gastriques, elle libère de l'acide cyanhydrique toxique pour les reins notamment.

**Préparation des recettes suivantes :**

Dans un 1er temps, on verse 2 à 4 litres d'eau bouillante sur l'avoine, le foin et la paille. Les autres éléments sont ensuite rajoutés puis l'ensemble est recouvert et laissé à macérer jusqu'au refroidissement. Avant de servir, on enlève éventuellement l'excès d'eau puis on mélange l'ensemble. Cependant le mash ne doit pas être conservé pendant plus de 24 heures.   
Il peut être servi au dernier repas avant la journée de repos pour éviter notamment les risques d'hémoglobinurie.   
Les graines de lin doivent toujours être bouillies au préalable pendant 2 à 3 heures jusqu'à être réduites en bouillie.

**RECETTE n°1**   
• Eau : 2 l   
• Graines de lin : 30 g.   
• Paille hachée : 250 g.   
• Foin haché : 250 g.   
• Avoine concassée : 500 g.   
• Sel : 10 g.   
• Son : 160 g.   
• Farine d'orge : 80 g.

**RECETTE n°2**   
• Eau : 4 l.   
• Avoine : 3 l.   
• Son : 2 l.   
• Sel : 1 cuillerée à soupe.   
• Graines de lin : 30 g.

**RECETTE n°3**   
• Eau : 5 l.   
• Avoine : 1 kg.   
• Graines de lin : 30 g.   
• Bicarbonate de soude : 15 g.   
• Sel : 1 cuillerée à soupe.   
• Son : 0,25 kg à ajouter en fin de cuisson.

**RECETTE n°4**   
• Eau : 6 l.   
• Avoine : 1 à 1,5 kg.   
• Graines de lin : 500 g.   
• Sel : 30 g.   
• Son : 2 l. de son à ajouter en fin de cuisson.

**RECETTE n°5**   
• Avoine concassée : 2 l.   
• Son : 4 l.   
• Farine d'orge : 0,6 l.   
• Graines de lin : 0,3 l.   
• Paille et foin hachés : 400 g.   
• Bicarbonate de soude : 1 cuillerée à soupe.   
• Sulfate de soude : 1 cuillerée à soupe.   
• Sucre : 1 cuillerée à soupe.

**MAIGREUR, FATIGUE ET/OU SANS APETTIT**   
• Foin haché : 200 g.   
• Paille hachée : 200 g.   
• Avoine concassée : 750 g.   
• Son : 160 g.   
• Farine d'orge : 80 g.   
• Sel marin : 10 g.

**POUR INFLAMATION INTESTINALE**   
• Recette précédente avec moins d'avoine.   
• Graines de lin cuites : 80 à 100 g.   
• Sulfate de soude : 30 g.

**ENTRAINEMENT IMPORTANT**   
• Avoine concassée : 2 l.   
• Farine d'orge : 2/3 l.   
• Graines de lin cuites : 1/3 l.   
• Son : 4 l.   
• Paille hachée : 200 g.   
• Foin haché : 200 g.   
• Sulfate de soude : 1 cuillère à soupe.   
• Bicarbonate : 1 cuillère à soupe.

**MASH SEC n°1**   
• Avoine : 1 l.   
• Graines de lin : 30 g.   
• Paille mélassée : 1 poignée.   
• Son humide en quantité suffisante pour donner de la consistance.

**MASH SEC n°2**   
• Avoine : 2 à 3 l.   
• Foin haché : 1 à 2 l.   
• Son : 1 l.   
• Sel : 1 poignée.   
• Graines de lin : 0,25 l.

**MASH SEC n°3**   
• Avoine : 2 l.   
• Son : 0,5 l.   
• Graines de lin : 0,25 l

**Recette classique :**   
Faire cuire à feu doux pendant 2 heures dans 3 litres d'eau, 1kg d'orge en grain, 150g de graine de lin, une poignée de sel de cuisine. Laisser refroidir jusqu'à tiède. Rajouter environ 500 à 800g. de son et servir rapidement. Si le mélange n'a pas la consistance désirée, ou est trop froid, rajouter de l'eau chaude.

**Recette exotique :**   
Même principe que la classique, mais avec seulement 500g. d'orge et après 1h.30 de cuisson ou rajoute 500 grammes de riz pour la dernière 1/2 h. de cuisson. Cette recette est bonne pour les chevaux qui ont de la diarrhée par exemple.

**Recette pour chevaux maigres :**   
Toujours en partant de la recette classique, rajouter de 500g à 1kg de maïs qui doit aussi cuire 2 heures.

**Recette pour chevaux au régime :**   
Faire cuire la graine de lin seule avec le sel dans beaucoup d'eau (Attention ça mousse et ça gonfle!). Préparer le Mash en rajoutant seulement le son avec la quantité d'eau chaude ou froide pour obtenir une bonne "pâtée" à la bonne température, servir de suite.

***Dernières notes :***   
Il faut tenir compte que le Mash a le pouvoir d'accélérer le transit intestinal, et que si le cheval est déjà "plein" ; Il peut créer des douleurs et même des bouchons. Il est préférable dans ce cas d'en donner une quantité raisonnable et plus fréquemment. ***C'est pour cette raison que le Mash "une fois par semaine" devrait se donner le jour que le cheval reste tranquille.***

Il existe des préparations de graines de lin déjà cuites et d'autres "craquées" qui ne nécessitent pas la cuisson, c'est très pratique.

***Pour la graine de lin brune, entière ou en farine, il est important de la cuire, car sinon combinée avec les sucs gastriques, elle libère de l'acide cyanhydrique toxique pour les reins notamment.***